



*Школа самбо Давида Рудмана*  
*Sambo school of David Rudman*

# САМБО 1000

**БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ  
SUBMISSIONS  
ACTIONS DOULOUREUSES  
TÉCNICAS DOLOROSAS**

# САМБО 1000

**НАПАДЕНИЕ    ATTACK    ATTAQUE    ATAQUE**  
**Книга 1    Book 1    Livre 1    Libro 1**



москва 2010

ББК 75.715  
Р83

**Рудман Д.Л., Троянов К.В.**

Р83 Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. –  
М.: Человек, 2010. – 296 с., ил.

ISBN 978-5-904885-10-6

**ББК 75.715**



### Об авторах

#### **Давид Рудман**

Известный спортсмен, тренер, организатор спорта. Заслуженный мастер спорта СССР. Заслуженный тренер СССР. 9-кратный чемпион Советского Союза (6 раз в личных соревнованиях, трижды – в командных), чемпион мира по самбо, 2-кратный чемпион Европы по дзюдо.

Основатель и первый руководитель всемирно известной школы «Самбо-70». Знаменит, как специалист по болевым приемам: «король партера».

В настоящее время – Почетный президент Международной любительской федерации самбо (ФИАС).

#### **Константин Троянов**

Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1976 году.

Ученик школы «Самбо-70».

Чемпион и призёр многих всесоюзных и международных турниров, первенств СССР, Кубка СССР неоднократный чемпион и призёр первенств Москвы, ЦС «Динамо», Вооружённых Сил СССР.



### About author's

#### **David Rudman**

Famous sportsman and organizer of sport.

Honor Master of sport USSR (Grand Master), Honor trainer of USSR. Nine times Champion of USSR (6 times individual and 3 times in team). World SAMBO Champion, 2-times European Champion and bronze medal of World in judo.

Founder and first principal well-known school «Sambo-70».

Conspicuous specialist of submissions – «King of struggle lying (down)».

Honorary president of Federation Internationale Amateur de SAMBO (FIAS).

#### **Konstantin Troyanov**

Master of Sports international class.

Started sambo in 1976.

Student of the «Sambo-70» School.

Champion and prize-winner of many all-union and international tournaments, USSR championships, USSR Cup, multiple champion and prize-winner of Moscow championships, prize-winner of CS «Dynamo», Armed Forces of the USSR/



## ПРЕДИСЛОВИЕ

Самбо – САМозащита Без Оружия – современный, быстро развивающийся вид спорта. Время рождения – 20-е года прошлого века. Место рождения – Советский Союз.

Первоначально (в момент создания) предполагалось, что самбо не будет спортом, а станет оружием. Собирая по крупицам лучшие и самые эффективные приемы национальных боевых искусств, создатели отечественной школы, изучили такие знаменитые системы, как дзю-дзюцу, дзю-до, карате, а также чидаобу, гюлеш, хапсагай, трынтэ и многие, многие другие национальные виды, имеющиеся в огромной стране.

В спортивном обществе «Динамо» Виктор Спиридонов вместе со своими учениками – сотрудниками спецслужб отработывали методику тренировок самозащите без оружия. Он же придумал краткое емкое слово САМБО, ставшее теперь интернациональным.

Все удары, опасные захваты, удушающие приемы, тактические способы ведения боя были перенесены в боевой раздел борьбы самбо, взятый на вооружение органами КГБ, милиции, пограничниками и другими спецслужбами.

Прикладность спортивного раздела самбо чувствуется в правилах, форме одежды, в духе нашего спорта, давшего стране многих знаменитых героев. Мы до сих пор восхищаемся мужеством и находчивостью самбистов – участников Великой Отечественной Войны: Героя Советского Союза Дмитрия Голева; разведчиков, награжденными многими орденами, чемпионов СССР по самбо Виктора Данилина, Евгения Чумакова и многих других.

В мирное время высшую награду нашей страны – звание Героя Советского Союза по-

## INTRODUCTION

SAMBO – self-defense without weapons – is a modern, fast developing kind of sport. It was born in the 20-ies of the last century in the Soviet Union.

Originally (at the time it was created) SAMBO was not supposed to become a sport, but a fighting technique. Meticulously collecting the best and most efficient techniques of national martial arts, the creators of the Russian school studied famous martial systems, such as jujutsu, judo, karate, as well as chidaobu, giulesh, hapsagai, trynte and many-many other national martial arts available in the huge country.

In the Sports Society «Dynamo» Viktor Spiridonov and his disciples – special services employees, developed methods for training self-defense without weapons. It was also he who invented the short and meaningful word SAMBO, which has now become international.

All strikes, dangerous catches, choking holds, tactical fighting methods were included in the combat section of SAMBO adopted by the KGB, militia, border guards and other special services.

Applied nature of sport SAMBO is seen in the rules, form of clothing, and the spirit of the sport that produced many famous heroes of the country. Until now we admire the courage and resourcefulness of sambo-fighters – participants of the Great Patriotic War: Hero of the Soviet Union Dmitry Golev, intelligence officers awarded with many orders, sambo-champions of the USSR Viktor Danilin, Evgeny Chumakov and many others.

During the time of peace the highest award of our country – the title of the Hero of the Soviet Union – was given to the master of sports of the USSR, multiple champion of Moscow Alexandr



## AVANT-PROPOS

Le sambo – SAMozachtchita Bez Orougia (autodéfense sans armes) est un sport moderne qui connaît une très rapide évolution. Il est né en Union Soviétique dans les années 20 du siècle dernier.

Dans la période de sa création on supposait que le sambo allait seulement devenir un moyen de défense, mais pas un sport. En collectant une à une les meilleures et les plus efficaces techniques des arts martiaux nationaux, les créateurs de l'Ecole Nationale ont étudié les systèmes célèbres tels que le jiu-jitsu, le judo, le karaté, ainsi que la chidaoba, le gourech, le khap-sagay, le trinte et beaucoup d'autres techniques nationales présentes dans l'immense pays.

Dans l'association sportive «Dynamo» Victor Spiridonov et ses disciples, agents des services spéciaux, ont mis au point la méthode d'entraînement de l'autodéfense sans armes. C'est lui qui a inventé l'abréviation SAMBO, qui aujourd'hui est devenue internationale.

Tous les coups, prises douloureuses, étranglements, moyens tactiques de mener un combat ont été transférés dans la section martiale de la lutte sambo, pratiquée par les services du KGB, de la milice, des gardes-frontières et d'autres services spéciaux.

L'importante pratique de la section sportive du sambo apparaît dans son règlement, dans la tenue réglementaire, dans l'esprit de notre sport, qui a donné au pays plusieurs héros célèbres. On admire à présent le courage et l'ingéniosité des samboïstes qui ont participé à la Grande Guerre Nationale: le héros de l'Union Soviétique Dimitri Golev; les éclaireurs décorés de plusieurs ordres, champions de l'URSS de sambo Victor Danilin, Evgueni Tchoumakov et beaucoup d'autres.



## PROLOGO

Sambo – o Deporte de AUTodefensa Sin Arma, es un tipo de deporte moderno de desarrollo dinámico. Este deporte nace – en los años 20 del siglo pasado en la – Unión Soviética.

Inicialmente se supuso que el sambo no debía de ser deporte sino más bien arma. Reuniendo en partes, las mejores técnicas y más eficaces artes marciales nacionales, los creadores de la escuela nacional estudiaron los sistemas famosos, tales como el jiu-jitsu, judo, karate, así como chidaoba, gülesh, hapsagay, trynté y muchos otros tipos nacionales existentes en este enorme país.

En la sociedad de deportes «Dinamo», Víctor Spiridónov, conjuntamente con sus alumnos – agentes de los servicios especiales, elaboraron la metódica de los entrenamientos de autodefensa sin armas. Fué el quién precisamente inventó la breve palabra de gran repercusión: SAMBO, que ahora es internacional.

Todos las variedades de golpes, presas peligrosas, técnicas de estrangulación, métodos tácticos de combate, fueron introducidos al apartado combativo de la lucha sambo, que luego fueron asimilados y reglamentados por los órganos del Comité de Seguridad de Estado (KGB), por la policía, guardias fronterizas y por otros servicios especiales.

La aplicación deportiva del sambo se nota en las reglas de combate, en los uniformes, en el espíritu de nuestro deporte que ha dado al país a muchos héroes famosos. Hasta ahora admiramos la valentía e ingeniosidad de los sambokas – que participaron en la Gran Guerra Patriótica (Segunda Guerra Mundial): al Héroe de la Unión Soviética Dimitri Golev; a los agentes de inteligencia, condecorados con muchas órdenes, a los campeones de sambo de la URSS: Víktor Danilin, Evgeni Chumakov y muchos otros más.



лучил мастер спорта СССР, неоднократный чемпион Москвы Александр Попрядухин. Часто в журналах, газетах мы читаем о находчивости самбистов, задержавших преступника или усмиривших хулигана.

В последнее время самбо стала привлекать внимание молодежи как вид спорта, эффективно развивающий силу воли, находчивость, координацию, выдержку, ловкость, смелость.

С 1939 г. проводятся чемпионаты СССР по самбо. С 1972 г. стали проводиться чемпионаты Европы, с 1973 г. – чемпионаты мира.

Самбо сейчас увлекаются в более чем 80-ти странах мира на всех континентах. Всем нравится этот стремительный, энергичный вид спорта.

Данный труд является переизданием вышедших в 1982–1983 годах книг «САМБО. Техника борьбы лежа», по которой учились все самбисты и дзюдоисты СССР.

Автор благодарит всех, кто оказал мне помощь в создании настоящей книги: Заура Абдула-Заде, Андрея Клямко и особенно кандидата педагогических наук, мастера спорта СССР по самбо Константина Троянова, кому принадлежит идея настоящего переиздания.

*Давид Рудман*

Popryadukhin. Often we read in magazines and newspapers about resourcefulness of sambo-fighters who detained a criminal or rendered a hooligan harmless.

Recently SAMBO has become attractive to young people as a kind of sport efficiently developing willpower, resourcefulness, coordination, self-control, dexterity and courage.

Since 1939 sambo-championships of the USSR have been held. Since 1972 championships of Europe, and since 1973 championships of the world started to be held.

Now SAMBO is a popular sport in over 80 countries of the world on all continents. Everybody likes this vigorous, energetic kind of sport.

This work is a re-edition of the books published in 1982-1983 «SAMBO. Ground fighting techniques», which was a textbook for all sambo and judo fighters in the USSR.

The author would like to thank all those who helped to create this book: Zaur Abdula-Zade, Andrey Klyamko and especially Konstantin Troyanov, PhD in Pedagogics, master of sports of the USSR, who was the initiator of this re-edition.

*David Rudman*



En temps de paix le titre de Héros de l'Union Soviétique, qui est la plus haute distinction de notre pays, a été décerné au maître ès sports de l'URSS, multiple champion de Moscou Alexandre Popriadukhin. On rencontre souvent dans des revues et des journaux des articles sur la dextérité des samboïstes pour arrêter un criminel ou maîtriser un voyou.

Ces derniers temps le sambo a commencé à attirer l'attention des jeunes par ses qualités de sport qui développe efficacement la volonté, l'ingéniosité, la coordination, la maîtrise de soi, l'habileté et le courage. Les championnats d'URSS de sambo sont organisés depuis 1939. En 1972 eurent lieu les premiers championnats d'Europe et en 1973, les premiers championnats du Monde.

Aujourd'hui on se passionne pour le sambo dans plus de 80 pays du monde répartis sur tous les continents. Tout le monde aime ce sport impétueux et énergique.

Cet ouvrage est une réédition des livres « SAMBO et La technique du combat au sol » parus en 1982-83 et étudiés par tous les samboïstes et judokas d'URSS.

L'auteur remercie tous ceux qui ont apporté leur aide à la création du présent ouvrage: Zaur Abdula-Zade, Andrey Klyamko et en particulier le diplômé ès sciences pédagogiques, maître ès sports de l'URSS de sambo Konstantin Troyanov, à qui appartient l'idée de la présente réédition.

*David Rudman*

En la época pacífica, la condecoración superior de nuestro país – es decir, el título de Héroe de la Unión Soviética, lo obtuvo el maestro de deportes de la URSS, el reiterado campeón de Moscú, Alexander Popryadukhin. Frecuentemente en las revistas, periódicos, podemos leer la ingeniosidad de los sambokas al detener a criminales ó apaciguar a gamberros.

Últimamente este deporte empezó a atraer la atención de la juventud como un tipo de deporte que, efectivamente desarrolla la fuerza de voluntad, ingeniosidad, coordinación, entereza, habilidad y valentía.

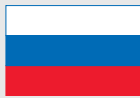
Desde el año 1939 se celebran campeonatos de sambo en la URSS. Desde el año 1972, se empezaron a celebrar campeonatos de Europa, y desde el año 1973 – campeonatos mundiales.

El sambo ahora se practica en más de 80 países del mundo y en todos los continentes. A todos les encanta este tipo de deporte impetuoso y dinámico.

Esta obra es la reedición de los libros impresos en los años 1982-1983, con el título: «SAMBO. Técnicas de combate en posición en el suelo», con los cuales estudiaron todos los sambokas y judokas de la URSS.

El autor agradece a todos aquellos, que prestaron su ayuda valiosa en la creación de la presente obra: Zaur Abdulá-Zade, Andrey Klyamko, particularmente al candidato en ciencias pedagógicas y maestro de deportes de sambo de la URSS, Kostantín Troyánov, a quién pertenece la idea de la presente reedición.

*David Rudman*



**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**GENERAL PROVISIONS**







**DISPOSITIONS GENERALES**

**CONDICIONES GENERALES**





Прежде чем начать описание приемов самбо, нужно познакомиться с терминологией и правилами спортивного и боевого самбо, основными положениями и наиболее часто повторяющимися приемами.

Before starting to describe sambo techniques, it is necessary to get acquainted with the terminology and the rules of sport and combat sambo, the main positions and the most frequently used techniques.

### ТЕРМИНОЛОГИЯ

Знаменитый математик Декарт говорил: «Определите значение слов, и вы избавите человечество от половины хлопот».

В тексте книги часто встречаются простые термины, которые вы прекрасно поймете сами. Это части человеческого тела: голова, шея, плечо, предплечье, запястье, спина, бедро, стопа, голень и т. д. Кроме этого, в описании приемов применяются также не сложные, но уже чисто самбистские названия частей куртки самбиста: отворот, рукав, пояс и т. п. Поскольку каждый прием проиллюстрирован 3-мя фотографиями, подробно объяснять каждое понятие, думаю, не имеет смысла. Специальные термины: узел, рычаг, ущемление – будут объяснены подробно чуть ниже в тексте.

Все приемы описываются применительно к атакующему. По отношению к атакуемому применяются такие понятия как: **одноименная**, если захвачена правая рука правой рукой, и **разноименная**, если нападающий захватил правой рукой левую руку (или ногу) противника.

Положения атакуемого не повторяются в тексте, поскольку если в заголовке первого раздела написано: «Противник лежит на спине», – то это означает, что и в дальнейшем подразумевается только такое положение партнера. Перед описанием каждого приема кратко изложено основное положение нападающего. Помимо этого отдельно выделены

### TERMINOLOGY

The famous mathematician Descartes said: «Define the meaning of words and you will save mankind a lot of trouble».

In the text of the book you will come across simple terms that you will easily understand yourselves. These are parts of the human body: head, neck, shoulder, forearm, wrist, back, hip, foot, shin, etc. In addition, in the description of the techniques not complicated, but purely sambo-related names of parts of a sambo-fighter's jacket will be used: flap, sleeve, belt, etc. I don't think it is necessary to explain each concept, since each technique is illustrated by 3 photos. Special terms, such as knot, lever, crushing – will be explained in detail further in the text.

All techniques are described in relation to the attacker. In respect of the attacked the following concepts are used: **similar**, if the right arm is gripped by the right arm, and **opposite**, if the attacker gripped the opponent's left arm (or leg) with his right arm.

Positions of the attacked are not repeated in the text, since if the heading of the first section says «The opponent is lying on the back», it means that further on the same position of the opponent is implied. Before the description of each technique comes the description of the attacker's main position. In addition, summary descriptions of techniques, such as **details, methodological remarks, typical mistakes** are given separately if needed.



Avant de commencer la description des prises du sambo, il faut prendre connaissance de la terminologie et du règlement du sambo sportif et de combat, des principes de base et des prises qui se répètent le plus souvent.

Antes de iniciar la descripción de las técnicas del sambo, es imprescindible familiarizarse con las terminologías y las reglas del sambo deportivo y marcial, y además con las principales posiciones y técnicas que se repiten con mayor frecuencia.

### TERMINOLOGIE

Le célèbre mathématicien et philosophe Descartes disait: «Définissez la signification des mots et vous allez délivrer l'humanité d'une moitié des tracas».

Dans le texte du livre vous rencontrerez souvent des termes simples, que vous comprendrez facilement. Ce sont les parties du corps humain: la tête, le cou, l'épaule, l'avant-bras, le poignet, le dos, la hanche, la cuisse, la jambe, le pied, etc. A part cela dans la description des prises nous utilisons également des noms qui ne sont pas difficiles mais qui appartiennent purement au sambo, tels que les noms des parties de la veste du samboïste: le revers, la manche, la ceinture etc. Etant donné que chaque prise est illustrée par un dessin, à mon avis, cela n'est pas nécessaire de décrire chaque image en détail. Les termes spéciaux: le nœud, le levier, la compression seront expliqués d'une manière détaillée ci-dessous.

Toutes les prises sont décrites par rapport à l'attaquant. Par rapport à l'attaqué ou adversaire, on emploie des notions comme: **homologue**, si le bras droit est saisi avec le bras droit, et **opposé**, si l'attaquant a saisi le bras (ou la jambe) gauche de l'adversaire avec son bras droit.

Les positions de l'attaqué ne se répètent pas dans le texte, étant donné que dans l'en-tête de la première partie il est écrit: «L'adversaire est couché sur le dos», cela signifie que par la suite on sous-entend uniquement cette position du partenaire. Avant la description de chaque coup on expose

### TERMINOLOGÍA

El famoso matemático Descartes, dijo en una ocasión: «Definan bien las palabras y ahorrarán a la humanidad la mitad de los sinsabores...».

En el texto de esta obra se utilizan términos simples que Ud. los entiende perfectamente y que conforman las partes del cuerpo humano, como son: cabeza, cuello, antebrazo, muñeca (carpo), espalda, muslo, fémur, pies, pierna, etc. Además, en la descripción de las técnicas, se utilizan también denominaciones no complejas pero que son denominaciones puramente sambokas de las partes de la chaqueta (kurtka) del samboka, como: la solapa, manga, cinturón, etc. Debido a que cada técnica viene ilustrada con su correspondiente dibujo, pienso que no tiene sentido explicar aquí cada concepto en concreto. Los significados de los términos especiales, como: nudo, palanca, estrangulación – se explicarán más adelante con mayor detalle.

Todas las técnicas que se describen son aplicables para el atacante. Con relación al atacado se utilizan conceptos como: ataque **homónimo**, si el atacante captura el brazo derecho con su brazo derecho, y ataque **contrario**, si el atacante captura con su brazo derecho el brazo izquierdo (o pierna) del adversario.

Las posiciones del atacado no se repiten en el texto, debido a que si en el encabezamiento del primer apartado figura: «Adversario de espaldas», -entonces esto significará que en adelante también se sobreentenderá la misma posición del contrincante. Antes de describirse cada técnica, brevemente se expone la posición principal del atacante. Además de esto, por separado se destacan porciones pequeñas de descripción de las técnicas, tales como: **detalles, indicacio-**



небольшие части описания приема, такие, как **детали, методические замечания, характерные ошибки**, которые встречаются по мере необходимости.

Название приемов, их специальная терминология (рычаг колена, узел, обратный узел, обратное удержание и т.п.) раскрываются в тексте по мере их появления в книге. На примере первых десяти приемов показаны основные болевые приемы, применяемые в самбо (с более подробным разбором). Отдельно выделено положение, наиболее часто встречающееся в практике самбо: соперник лежит на спине, и атакующий пытается выполнить болевой прием рычаг локтя (или другой прием), захватив руки противника между своими ногами.

### **ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ**

Чтобы полнее и точнее раскрыть смысл и содержание специальных понятий, мы сошлемся на существующие правила самбо.

Во-первых, как понимать слова «борьба лежа»? Согласно правилам самбо лежа – это «положение, когда один из борцов касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног». Другими словами, если во время схватки хотя бы один из борцов, не говоря уже о двух сразу, коснется рукой или коленом ковра или упадет на ковер, то такое положение уже считается положением лежа.

При этом ему разрешается проводить броски, удержания, перевороты, болевые приемы.

«Броском» в положении лежа считается прием:

а) **проведенный борцом, находящимся в стойке**, в результате которого его противник, стоящий на одном или двух коленях (на ногах) и касающийся рукой (руками) ковра, теряет опору и падает на спину или на бок;

Names of techniques, special terminology used for them (knee bar, knot, reverse knot, reverse hold down, etc.) are explained as they appear in the text. Descriptions of the first ten techniques include the main submission used in SAMBO (with detailed explanations).

There is a separate description of the position, which most frequently occurs in SAMBO: the opponent is lying on the back, and the attacker is trying to execute the arm bar submission (or another hold), by catching the opponent's arms between his legs.

### **EXTRACTS FROM THE RULES**

In order to more fully and accurately explain the meaning and content of special concepts, we shall refer to the existing sambo rules.

Firstly, how should the words «ground fighting» be understood? According to the sambo rules, ground position is a «position when one of the fighters touches the mat with some part of his body, except for his feet». In other words, if during an encounter at least one of the fighters, let alone both of them, touches the mat with his hand or knee or falls on the mat, such position is considered to be ground position.

At the same time he is allowed to make throws, hold downs, turnovers, submissions.

A throw in the ground position is a technique:

а) **carried out by a fighter in the stand up position**, as a result of which his opponent standing on one or both knees (on his feet) and touching the mat with his arm (arms) loses his balance and falls on his back or side;

As we can see, throws in the ground position may be of two types:

1. **The attacker is in the stand up position**, and in order to carry out a throw it is sufficient



brèvement la position principale de l'attaquant. De plus on met en relief des fractions de la description d'une prise, telles que **les détails, les observations méthodiques, les fautes typiques** rencontrés, dans la mesure où cela est nécessaire.

Les noms des prises, leur terminologie spéciale (levier de genou, noeud, noeud inverse, immobilisation inverse etc.) sont expliqués dans le texte dans la mesure où ils apparaissent dans le livre. Les dix premières prises démontrent les prises douloureuses les plus utilisées dans le sambo (avec une analyse plus détaillée). On met à part la position la plus souvent rencontrée dans la pratique du sambo: l'adversaire est couché sur le dos, et l'attaquant essaye d'exécuter une prise douloureuse, levier d'épaule (ou autre), en ayant saisi les bras de l'adversaire entre ses jambes.

### EXTRAITS DU REGLEMENT

Pour expliquer complètement et précisément le sens et le contenu des notions spéciales, on se réfère au règlement existant du sambo.

Premièrement, comment interpréter les mots «la lutte au sol»? Conformément au règlement, la position du sambo au sol est «quand un des samboïstes touche le tapis avec toute autre partie de son corps que ses pieds». Autrement dit, si pendant le combat un des samboïstes (ou les deux en même temps), touche le tapis avec sa main, son genou ou tombe sur le tapis, cette position est considérée comme une position au sol.

Il est aussi autorisé à accomplir des projections, des immobilisations, des retournements et des prises douloureuses.

On désigne par «projection» au sol une technique **accomplie par le samboïste qui est en position debout** appliquée à son adversaire qui est debout ou sur un ou deux genoux, lorsque celui-ci vient toucher le tapis avec son (ou ses)

**nes u observaciones metodológicas, errores característicos**, que se exponen en los casos requeridos.

Las denominaciones de las técnicas y sus terminologías especiales (palanca de rodilla, nudo, nudo contrario, inmovilización contraria, etc) se exponen en el texto a medida que éstas aparezcan en el libro. En el ejemplo de las diez primeras técnicas se muestran las principales técnicas dolorosas que se utilizan en el sambo (con los análisis más en detalle).

Aparte, se destaca la posición que con mayor frecuencia se encuentran en la práctica del sambo: es decir, cuando el adversario se encuentra de espaldas y el atacante trata de efectuar la técnica del ataque doloroso de palanca (a la articulación) del codo (u otra técnica), capturando los brazos del adversario entre sus piernas.

### EXTRACTOS DE LAS REGLAS

Para revelar de forma más exacta e íntegra el sentido y el contenido de los conceptos especiales, acudiremos a las reglas existentes del sambo.

En primer lugar, ¿Cómo se entienden las palabras «combate en el suelo»? De acuerdo con las reglas del sambo, en el suelo – significa «la posición, cuando uno de los luchadores toca el tapiz de combate con cualquier parte del cuerpo, excepto con las plantas de las piernas». En otras palabras si durante la lucha, por lo menos uno de los luchadores, ni hablar ya de los dos, toca con la mano o la rodilla el tapiz, entonces ésta posición ya se considera posición en el suelo.

Asimismo al luchador se le permite realizar proyecciones (lances), inmovilizaciones, vueltas o virajes, y técnicas dolorosas.

Realizar «proyecciones» en posición en el suelo, se considera a la técnica:

a) **que ejecute el luchador en posición de pié (de guardia)**, como resultado del cual su adversario, que se encuentre apoyado en una o dos rodillas (sobre las piernas) y que toque con la mano (manos) el tapiz, pierde el equilibrio de apoyo y cae de espalda o de costado;



Как мы видим, броски в положении лежа бывают двух типов:

1. **Нападающий находится в стойке**, и для проведения броска ему достаточно опрокинуть партнера на спину или на бок.

2. **Нападающий находится в положении лежа**. При этом ему придется потрудиться чуть больше, полностью оторвав соперника от ковра.

Другое техническое действие – **удержание**. «Удержанием считается прием, которым нападающий вынуждает противника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к его туловищу)».

При проведении удержания у нападающего две задачи:

1. Прижать соперника спиной к ковра. 2. Прижаться туловищем к туловищу соперника.

Удержание засчитывается только тогда, когда противник лежит на обеих лопатках или стоит на борцовском ковре. То есть пока вы не положите противника на лопатки или не поставите на борцовский мост, держать его не имеет смысла. После начала удержания партнер может стать на мост или полумост, отнять лопатку от ковра или лечь немного на бок, все равно удержание будет продолжаться.

Поэтому началу удержания – фиксации нужного положения соперника на ковре самбисты придают особое значение.

Вторая часть задачи – прижаться туловищем к туловищу соперника – выполняется легче, потому что действие можно выполнить, прижавшись к сопернику спиной, боком, животом, грудью.

Очень важно при проведении удержания прижаться к партнеру плотно, так чтобы он почувствовал крепость вашего захвата. Если вы коснетесь соперника, и будете проводить

for him to turnover his opponent to the back or side.

2. **The attacker is in the ground position**, and he will have to work harder in order to fully lift his opponent from the mat.

Another technical action is **hold down**. «Hold down is a techniques, whereby the attacker makes his opponent lie with his back on the mat, while pressing his body to the opponent's body (or to the opponent's arms pressed to his body)».

When executing hold down the attacker has two goals:

1. To press the opponent's back to the mat.
2. To press his body to the opponent's body.

Holding scores, if the opponent is lying on both shoulder blades or is standing on the fighting mat. In other words unless you put the opponent on the shoulder blades or in a head bridge, there is no point in holding him. After hold down is begun the partner may bridge or half-bridge, may move his shoulder blade off the mat or lie a little on the side, nevertheless the hold down will continue.

Therefore sambo fighters attach a great importance to the beginning stage of hold down – locking the opponent in the required position on the mat.

The second part of the goal – to press the body to the opponent's body – is easier to perform, since it can be executed by pressing one's back, side, stomach or chest to the opponent.

When executing hold down it is very important to press to the opponent tightly, so that he feels the strength of your lock. If you touch the opponent and start to execute holding without tightly fixating your body, the opponent will immediately feel the weakness of the lock and will twist to the stomach or push you



bras, perd l'équilibre et tombe sur son dos ou sur le côté.

On voit bien qu'il existe deux types de projections vers le sol:

1. **L'attaquant est en position debout** et, pour accomplir une projection il lui suffit de renverser le partenaire sur son dos ou sur son côté.

2. **L'attaquant est en position au sol**, dans ce cas là il devra faire plus d'efforts pour soulever complètement l'adversaire du tapis, tout en passant lui-même en position debout.

Il existe une autre action technique: l'**immobilisation**. «On appelle immobilisation une action par laquelle l'attaquant force l'adversaire à se coucher le dos plaqué au tapis, tout en pressant lui-même son corps contre le corps de l'adversaire (ou contre les bras de l'adversaire, collés à son corps)».

Lors d'une immobilisation l'attaquant a deux objectifs:

1. Immobiliser l'adversaire le dos contre le tapis.
2. Presser son corps contre le corps de l'adversaire.

L'immobilisation est comptée dès l'instant que l'adversaire touche le tapis avec les deux omoplates. Cela veut dire qu'il n'y a aucun intérêt à immobiliser l'adversaire tant qu'il n'a pas mis les omoplates sur le tapis ou qu'il n'est pas dans la position «en pont». Après le début de l'immobilisation déclarée le partenaire peut faire un pont ou un demi pont, décoller une omoplate du tapis ou se tourner un peu sur le côté, l'immobilisation sera maintenue et comptabilisée.

C'est pourquoi les samboïstes accordent une grande importance au début de l'immobilisation ou fixation de la position nécessaire de l'adversaire sur le tapis.

Presser son corps contre le corps de l'adversaire est plus facile à accomplir parce qu'on peut le faire en s'appuyant contre l'adversaire avec le dos, le côté, le ventre ou la poitrine.

como puede notarse, las proyecciones en posición en el suelo pueden ser de dos tipos:

1. **Cuando el atacante se encuentra en posición de guardia**, y cuando para ejecutar la proyección le es suficiente derrivar a su pareja de espalda o de costado.

2. **Cuando el atacante se encuentra en posición en el suelo**. Al encontrarse en ésta posición, tiene que hacer mayor esfuerzo, al retirar totalmente del tapiz a su adversario.

Otra de las técnicas – es la **inmovilización**. «por inmovilización se considera a la técnica mediante la cual el atacante obliga al adversario permanecer de espaldas sobre el tapiz, mientras que el mismo presiona con su cuerpo el cuerpo de su adversario (o los brazos del adversario sujetos a su cuerpo)».

Al ejecutar la inmovilización, el atacante debe de efectuar dos tareas:

1. Presionar al adversario con la espalda contra el tapiz.
2. Presionar con el cuerpo el cuerpo del adversario.

La inmovilización se tiene en cuenta solo cuando el contrincante se encuentra sobre ambos omóplatos o cuando se encuentre en el tapiz de combate. Es decir que, hasta que Ud. no coloque al adversario sobre los omóplatos o en puente, sujetarlo no tiene sentido. Después del inicio de la inmovilización, el adversario puede ponerse en puente o en semipuente, levantar el omóplato del tapiz o tenderse un poco de costado, ya que después de todos modos la inmovilización debe de continuar.

Por esta razón, al inicio de la inmovilización – es decir a la fijación de la posición indispensable del contrincante en el tapiz, los sambokas le prestan una atención especial.

La segunda parte de la tarea – consiste en apretar con el cuerpo el cuerpo del adversario – esto se realiza fácilmente, debido a que esta acción puede efectuarse, presionando con la espalda al adversario, de costado, con el estómago, o con el pecho.

Al ejecutar la inmovilización, es de suma importancia presionar enérgicamente al adversario, de modo tal



удержание, не фиксируя туловище плотно, соперник сразу почувствует слабость опеки и вывернется на живот или отожмет вас руками или ногами. Здесь есть, безусловно определенный психологический момент, но не учитывать его в схватке нельзя.

### **СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

В положении лежа оба спортсмена не могут быстро перемещаться по ковру, и поэтому тактика борьбы лежа несколько отличается от тактики поединка, находящихся в стойке. Если говорить о темпе поединка лежа, то до начала атаки каким-либо определенным приемом он должен быть высоким, после захвата на болевой прием или удержание – спокойным, в момент проведения болевого приема – плавным.

Основная ошибка большинства самбистов, в положении лежа – желание поскорее сделать болевой прием, не обращая внимания на качество захвата. Соперник в этом случае воспользуется какой-нибудь ошибкой атакующего и уйдет от атаки, в худшем случае может получить травму.

Техника самбо должна быть очень точной, так как движения при положении лежа ограничены, а при проведении болевых приемов вступает в силу закон плеч (об этом подробнее написано ниже).

Поэтому для бойцов, изучающих болевые приемы, рекомендуем одно главное правило: **не торопиться.**

Хотя до начала захвата соперника на удержание или болевой прием, в момент схватки, движения должны быть точными и очень быстрыми: кто раньше возьмет захват или первым начнет атаку, то часто и побеждает.

back with his arms or legs. There is a certain psychological moment here, which cannot be disregarded during a fight.

### **SPEED OF THE FIGHT**

Both sportsmen cannot quickly move on the mat in the ground position, therefore the tactics of fighting in the ground position is somewhat different from the tactics of a fight in the stand up position. Speaking about the speed of a fight in the ground position, it shall be high before an attack using a particular technique, quiet after a catch before a submission or hold down, and smooth during a submission.

The main mistake of most sambo fighters in the ground position is their desire to execute a submission as fast as possible without paying attention to the quality of the catch. In this case the opponent is likely to take advantage of some mistake made by the attacker and will escape the attack, in the worst case he may get hurt.

The sambo technique should be very precise, since movements in the ground position are limited, and the shoulder law comes into effect when executing submissions (this is discussed in detail below).

Therefore we recommend one major rule to fighters executing submissions – don't hurry.

Though before the beginning of a catch before a submission or hold down, at the moment of the encounter, movements should be very precise and fast: it's the one who is first to execute the catch and begin the attack who often wins.





Lors de la réalisation d'une immobilisation il est très important d'exercer une forte pression sur l'adversaire pour lui faire sentir la puissance de votre saisie. Si vous touchez simplement l'adversaire et accomplissez l'immobilisation sans le fixer solidement, il va tout de suite sentir la faiblesse de la saisie, il se retournera sur le ventre, ou bien il vous éloignera avec ses bras ou ses jambes. Certes il y a là un certain aspect psychologique, mais on ne peut pas ne pas en tenir compte dans le combat.

### **LA VITESSE DE LA CONDUITE DU COMBAT**

Dans la position au sol les deux sportifs ne peuvent pas se déplacer sur le tapis promptement, c'est pourquoi la tactique du combat au sol est un peu différente de la tactique du combat debout. Dans le combat au sol, avant le début de l'attaque avec une certaine prise, le rythme doit être élevé. Après la saisie pour exécuter une prise douloureuse ou une immobilisation il est calme et au moment de l'exécution d'une prise douloureuse il est souple.

La faute principale de la plupart des samboïstes, dans la position au sol, est le désir d'accomplir une prise douloureuse le plus vite possible sans prêter l'attention à la qualité de la saisie. Dans ce cas, l'adversaire peut profiter d'une faute de l'attaquant et échapper à l'attaque, au pis aller il peut avoir un léger traumatisme. La technique de sambo doit être très précise, puisque les mouvements dans la position au sol sont restreints, et lors de l'accomplissement des prises douloureuses c'est la loi des épaules qui entre en vigueur (cela est décrit ci-dessous d'une manière détaillée).

C'est pourquoi la règle principale recommandée aux samboïstes qui étudient les prises douloureuses est de **ne pas se précipiter**.

Avant le début d'une prise d'immobilisation ou d'une prise douloureuse, au moment du combat

que sienta la solidez de vuestra presa (captura). Si Ud. coge a su adversario e intenta inmovilizarlo, sin fijar estrechamente el cuerpo, el adversario al instante sentirá la debilidad de vuestro control y luego se dará la vuelta de vientre o lo presionará a Ud. con los brazos o las piernas. Aquí, incondicionalmente se presenta un determinado momento psicológico, que sin lugar a dudas no debe de descartarse en el combate.

### **LA VELOCIDAD DEL COMBATE**

En la posición en el suelo, ambos deportistas no pueden desplazarse rápidamente sobre el tapiz, y por ésta razón la táctica del combate en el suelo se diferencia un poco de la táctica del combate, al encontrarse en posición de pié (de guardia) de combate. En lo que se refiere al ritmo del combate en el suelo, hasta antes de iniciar el ataque con cualquier técnica determinada, el ritmo debe de ser rápido, y después de la presa (ataque) con la técnica dolorosa o de inmovilización – debe de ser sosegado, y al momento de aplicar la técnica dolorosa – suave.

El error principal de la mayoría de sambokas, en la posición en el suelo – consiste en el deseo de aplicar rápidamente la técnica dolorosa, sin prestar la atención en la calidad de la presa o captura. El adversario, en este caso específico, aprovechará algún error del atacante y evadirá el ataque, y en el peor de los casos podrá luxarse o traumarse.

La técnica del sambo debe de ser muy precisa, debido a que el movimiento, en la posición en el suelo, es restringido, y además debido a que al ejecutarse las técnicas dolorosas, entra en acción la ley de los hombros (sobre esto, más adelante se expone con mayor detalle).

Por eso a los luchadores, que estudien las técnicas dolorosas, les recomendamos una regla principal: **no apresurarse**.

Aunque antes de la presa del adversario, para inmovilizarlo o para aplicarle la técnica dolorosa, al momento de la captura, los movimientos deben de ser precisos y



## ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Самым мощным средством самбо являются, несомненно, болевые приемы. За правильное выполнение болевого приема (противник сдается и признает себя побежденным) присуждается чистая победа.

«Болевым приемом, – записано в правилах, – считается захват руки или ноги противника, в положении лежа, который позволяет провести перегибание, вращение в суставе, ущемление сухожилий или мышц, и вынуждает противника признать себя побежденным».

Давайте выделим из этого определения главное: **болевым прием – захват руки или ноги противника.**

Не взяв захват, провести болевой прием невозможно. Захват должен быть надежным, чтобы противник не смог ускользнуть от нападения. Кроме того, он должен быть универсальным, чтобы предвидеть возможность развития ситуации и усиления давления (перегибания, вращения или ущемления). Нападать на атакуемую конечность следует двумя руками или всем туловищем, имея преимущество в силе. Захватив соперника на болевой прием, необходимо ограничить его подвижность на ковре, захватив по возможности и не только атакуемую руку (или ногу). Взяв захват на болевой прием, нужно предусмотреть возможность перехода к другому болевому приему или к другому техническому действию: удержанию, броску или перевороту.

Поведение болевого приема без прочного захвата, ограничивающего подвижность соперника, может привести к травме или к уходу соперника от атаки.

Особенно выделяется правилами **плавность** проведения болевых приемов. Резко



## PRINCIPLES OF EXECUTING THE MAIN SUBMISSIONS

The most powerful sambo techniques are, without doubt, submissions. Clean victory is awarded for correct execution of a submission (the opponent gives up and recognizes his defeat).

The rules say «a submission is locking the opponent's arm or leg in the ground position, which allows to execute arm or leg lever, unscrewing, crushing of tendons or muscles, and makes the opponent recognize defeat».

Let's single out the most important part of the definition: **a submission is locking the opponent's arm or leg.**

It is impossible to execute a submission without a lock. The lock should be reliable and should prevent the opponent from avoiding the attack. In addition, it should be universal and should allow foreseeing the development of the situation and the strengthening of the pressure (arm or leg lever, unscrewing or crushing).

One should attack the limb with both arms or with the whole body when having an advantage in strength. Having locked the opponent before a submission, it is necessary to limit his movements on the mat and lock, if possible, the second arm (or leg). Having locked the opponent before a submission, one should foresee the possibility of passing to another submission or another technical action: hold down, throw or turnover.

Executing a submission without a secure lock limiting the opponent's movements may result in a trauma or the opponent's escape from the attack.

The rules pay special attention to the smoothness of executing submission. Sharp execution of submission in sport and combat sambo is strictly forbidden.



les mouvements doivent être précis et très rapides. Celui qui fait la prise le plus tôt où qui commence l'attaque le premier, remporte souvent la victoire.

### **LES PRINCIPES D'EXECUTION DES PRINCIPALES PRISES DOULOUREUSES**

Les prises douloureuses présentent sans aucun doute le moyen le plus puissant du sambo. Pour l'exécution correcte d'une prise douloureuse (l'adversaire se rend et s'avoue vaincu) on obtient la victoire totale.

«D'après le règlement, on appelle prise douloureuse, une prise sur un bras ou une jambe de l'adversaire en position au sol, qui permet d'accomplir une flexion, une rotation dans l'axe de l'articulation, la compression des tendons ou des muscles et qui force l'adversaire à abandonner le combat».

Mettons l'essentiel en relief dans cette définition: **une prise douloureuse commence par la saisie d'un bras ou d'une jambe de l'adversaire.**

Il est impossible d'exécuter une prise douloureuse sans faire de saisie. La saisie doit être solide pour que l'adversaire ne puisse pas fuir l'attaque. Elle doit être également globale pour prévoir le déroulement possible de l'action et la possibilité du renforcement de la pression (flexion, rotation ou compression). Il faut saisir le membre attaqué avec les deux bras ou avec tout le corps, pour avoir le maximum de force. Après avoir engagé une prise douloureuse il faut limiter la mobilité de l'adversaire sur le tapis, en saisissant dans la mesure du possible plus que le bras (ou la jambe) attaqué (e). Après avoir effectué une saisie pour une prise douloureuse il faut prévoir la possibilité du passage à une autre prise douloureuse ou une autre action technique: immobilisation, projection ou retournement.

L'exécution d'une prise douloureuse sans une saisie solide, qui limite la mobilité de l'adversaire



muy rápidos: es decir que aquel que se adelante en la captura o inicie primero el ataque, es el que vence con mayor frecuencia.

### **PRINCIPIOS DE EJECUCIÓN DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DOLOROSAS**

Los recursos más potentes del sambo, sin lugar a dudas, son las técnicas dolorosas. Por la correcta ejecución de la técnica dolorosa (el adversario se rinde y reconoce su derrota) se concede la victoria evidente (total).

«la técnica dolorosa, – tal como figura en las reglas,- consiste en apresar los brazos o las piernas del adversario, en la posición en el suelo, lo cual permite realizar la flexión o torcimiento, la rotación en la articulación, la estrangulación de los tendones o los músculos, lo que le oblige al adversario darse por vencido».

Destaquemos de ésta definición lo más importante: **la técnica dolorosa – consiste en apresar o capturar los brazos o las piernas del adversario.**

Sin conseguir la captura, es imposible ejecutar la técnica dolorosa. La captura debe de ser segura, para que el contrincante no pueda liberarse del ataque. Además de esto, la captura debe de ser universal, para poder prever la posibilidad del desarrollo de la situación e intensificar la presión (torcimiento, rotación o estrangulación). El ataque a la extremidad del atacado debe de efectuarse con los dos brazos o con todo el cuerpo, disponiendo de la seguridad en la fuerza. Al capturar al adversario, para aplicarle la técnica dolorosa, es imprescindible restringir su movimiento en el tapiz, capturándolo lo más íntegramente posible, y no solamente del brazo (o de la pierna). Al conseguir la captura para la aplicación de la técnica dolorosa, es necesario contemplar la posibilidad de aplicar otra técnica dolorosa u otra técnica diferente, como: la inmovilización, proyección (lanzamiento) o viraje (volteo).

La ejecución de la técnica dolorosa sin la captura enérgica, que restrinja el movimiento del adversario,



выполнять болевой прием в спортивном и боевом самбо **категорически запрещается.**

## **ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ**

Согласно правилам спортивного самбо, болевые приемы можно проводить только на руки или на ноги. Способов применить болевой прием очень много, и большинство из них изложены в этой серии книг, здесь же мы разберем технику выполнения основных болевых приемов, чтобы впоследствии в тексте детально эту технику не повторять.

### **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ**

Их пять групп: рычаг локтя, узел, обратный узел, ущемление бицепса, рычаг плеча.

#### **1. Рычаг локтя.**

Рычагом локтя в самбо называется болевой прием, при проведении которого выпрямленная в локте рука плавно перегибается против ее естественного сгиба.

Рычаг локтя – самый распространенный болевой прием в борьбе самбо, и способов его исполнения, пожалуй, больше всего. Атакующую руку при этом перегибают через бедро, грудь, предплечье и т.д. Была бы лишь какая-нибудь точка опоры.

Очень упрощенно можно рассмотреть действие сил на вытянутую руку и схематически представить ее как рычаг.

#### **Рисунок 1**

Сила  $F$  – реакция опоры (сила тяжести нападающего);  $P$  – усилие атакующего;  $a$  – расстояние от точки опоры до оси локтевого сгиба;  $b$  – расстояние от оси локтевого сустава до запястья;  $G$  – сила тяжести тела противника;

## **TECHNIQUES OF THE MAIN SUBMISSIONS**

According to the sport sambo rules, only arm and leg submissions are allowed in respect of the opponent. There are many ways of executing submissions, and most of them are described in this book series, but here we shall focus on the technique of the main submissions to avoid repetition of this technique further in the text.

### **ARM SUBMISSIONS**

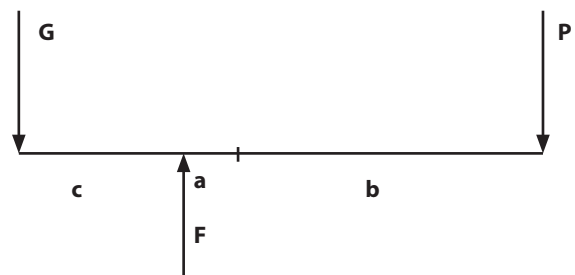
There exist five groups of arm submissions: arm bar, knot, reverse knot, biceps crushing, shoulder lever.

#### **1. Arm bar**

Arm bar (elbow lever) in sambo is a submission, whereby an arm straightened in the elbow is smoothly forced against its natural bend.

The arm bar is the most common submission in sambo, and there are multiple ways of executing it. The attacked arm is bent against the hip, chest, forearm, etc. Any area of support would do.

One can take a simplified look at the action of forces on the outstretched arm and to represent it in a drawing as a lever.



**Picture 1**



peut aboutir à un traumatisme ou à la fuite de l'adversaire.

Le règlement met particulièrement en relief **la souplesse** de l'exécution des prises douloureuses. Dans le sambo sportif et le sambo de combat il est **catégoriquement interdit** d'accomplir brutalement une prise douloureuse.

### **TECHNIQUE D'EXECUTION DES PRINCIPALES PRISES DOULOUREUSES**

Conformément au règlement du sambo sportif on ne peut effectuer les prises douloureuses que sur les bras ou sur les jambes. Il existe beaucoup de techniques pour effectuer une prise douloureuse, dont la plupart sont exposées dans cette édition du livre. On va même analyser ici la technique de l'exécution des prises douloureuses principales pour ne pas répéter cette technique en détail dans le texte suivant.

#### **PRISES DOULOUREUSES SUR LES BRAS**

Il en existe cinq groupes: levier de coude, nœud, nœud inverse, compression du biceps et levier d'épaule.

##### **1. Levier de coude.**

En sambo on appelle levier de coude la prise douloureuse au cours de laquelle le bras bloqué au coude est plié en souplesse dans le sens opposé de sa flexion naturelle.

Le levier de coude est la prise de soumission la plus répandue dans le sambo, et les techniques de son exécution sont les plus nombreuses. On tire le bras attaqué par-dessus la hanche, la cuisse, la poitrine, l'avant-bras etc. L'essentiel est d'avoir un point d'appui.

On peut examiner l'action des forces sur le bras tendu d'une manière simple et re présenter cette action schématiquement par un levier.

puede conducir a la luxación (trauma) o al escape del adversario del ataque.

En las reglas especialmente se destaca la **suavidad** de la ejecución de las técnicas dolorosas. La ejecución brusca de la técnica dolorosa, en el sambo deportivo o de combate, **se prohíbe categóricamente**.

### **TÉCNICAS DE EJECUCIÓN DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DOLOROSAS**

De acuerdo con las reglas del sambo deportivo, las técnicas dolorosas solo pueden efectuarse con los brazos o las piernas. Los métodos de aplicación de la técnica dolorosa existen en abundancia, y la mayoría de ellos se exponen en ésta serie de libros, y aquí mismo, se explica la técnica de ejecución de las principales técnicas dolorosas, de modo que en adelante no se repita en detalle ésta técnica.

#### **TÉCNICAS DOLOROSAS SOBRE EL BRAZO**

Se conforman de cinco grupos: palanca (a la articulación) del codo, nudo, nudo contrario (inverso), estrangulación del biceps, palanca del hombro.

##### **1. Palanca (a la articulación) del codo.**

En el sambo, la palanca de la articulación del codo, se denomina a la técnica dolorosa, que al ejecutarse, el brazo extendido en la articulación del codo suavemente se dobla en contra de su flexión natural.

La palanca a la articulación del codo – es la técnica dolorosa de mayor propagación que existe en el combate del sambo, y sus formas de su ejecución, son lo que más abundan. El brazo atacado se dobla a través de la cadera, el pecho, muñeca (carpo), etc. Aquí solo es indispensable disponer de algún punto de apoyo.

De forma muy simplificada, puede contemplarse la acción de las fuerzas sobre el brazo extendido, y esquemáticamente concebirse como si fuera una palanca.



$c$  – расстояние от точки приложения силы тяжести тела противника, до точки приложения реакции опоры. Если считать, что силы  $G$  и  $P$  постоянны, а расстояния  $c+a$  и  $b$  (длина плеча и длина предплечья) также изменены, то выигрыш в силе можно получить, изменяя место приложения силы  $F$ , то есть, изменяя расстояние  $a$  и, следовательно,  $c$ .

Зная законы физики, можно получить выигрыш в силе, изменяя только место приложения точки опоры, в десятки или в сотни раз. Например, плечо «а» равно 10 сантиметрам, то есть вы надавливаете на локоть на расстоянии 10 сантиметров от оси вращения локтевого сустава в сторону плеча. Сила  $F$  при этом будет иметь какое-то определенное значение.

Сократив плечо «а» до 1 мм (а опытный самбист может себе такое позволить), при всех прочих не измененных факторах (не изменяя силы  $G$  и  $P$ ), вы получите выигрыш в силе в 100 раз. Все это, конечно, теоретические рассуждения, и весьма примитивные, но все же они наглядно иллюстрируют, насколько важно выполнить прием технически грамотно.

Можно, конечно, сохранив плечи неизменными, просто увеличить силу « $P$ ». Но если при этом пренебречь еще и техникой взятия захвата, то никакая сила не поможет.

Рассмотрим теперь основные болевые приемы:

Force  $F$  – is the counteraction of the support (the force of gravity of the attacker);  $P$  – is the attacker's effort;  $a$  – is the distance from the area of support to the axis of the elbow bend;  $b$  – is the distance from the axis of the elbow bend to the wrist;  $G$  – is the force of gravity of the opponent's body;  $c$  – is the distance from the point of application of the force of gravity of the opponent's body to the area of application of the support counteraction. If we assume forces  $G$  and  $P$  to be constant, and the distance  $c+a$  and  $b$  (the length of the shoulder and the length of the forearm) are modified, the force may be increased by changing the point of application of force  $F$ , i.e. by changing distance  $a$  and, consequently,  $c$ .

Knowing laws of physics, one may increase the force tenfold or hundredfold by just changing the point of application of the support area. For example, shoulder «а» is equal to 10centimeters, i.e. you put pressure on the elbow at the distance of 10centimeters from the turning axis of the elbow joint in the direction of the shoulder. Force  $F$  will have a certain value.

By reducing the shoulder to 1 mm (an experienced sambo fighter can do that), with all other factors being constant (without changing Forces  $G$  and  $P$ ), you can increase the force 100 times. These, of course, are rather primitive theoretical deliberations, but they give a clear picture of the importance of correct technical execution of submissions.

Of course, one can leave the shoulders without change and simply increase force « $P$ ». But if one also ignores the technique of executing a lock, no force will help.

Now let us consider the main submissions.



### Figure 1

La force **F** est la réaction de l'appui (la force de pesanteur de l'attaquant); **P** est la force de l'attaquant; **a** est la distance du point d'appui jusqu'à l'axe du coude; **b** est la distance de l'axe du coude jusqu'au poignet; **G** est la force de pesanteur de l'adversaire; **c** est la distance du point d'application de la force de pesanteur de l'adversaire jusqu'au point d'application de la réaction de l'appui.

Si on considère, que les forces **G** et **P** sont constantes, et les distances **c+a** et **b** (la longueur de l'épaule et de l'avant-bras) sont aussi modifiées, on peut obtenir un gain de force, en modifiant l'endroit d'application de la force **F**, c'est-à-dire en modifiant la distance **a** et, par conséquent **c**.

D'après les lois de la physique on peut obtenir un gain de force, en déplaçant seulement l'endroit d'application du point d'appui, des dizaines ou de centaines de fois. Par exemple, pour l'épaule «a» égale 10centimètres, donc si vous appuyez sur le coude à une distance de 10centimètres de l'axe de rotation du coude à la direction de l'épaule. La force **F** dans ce cas-là aura une certaine valeur.

En réduisant la distance de l'épaule «a» jusqu'à 1 mm (un samboïste expérimenté peut se le permettre), tous les autres facteurs restant inchangés (ne changeant pas les forces **G** et **P**), vous aurez un gain de force de 100 fois. Tout cela, bien sûr, ne sont que des raisonnements théoriques, et assez primitifs, mais tout de même ils illustrent d'une manière évidente l'importance de l'exécution techniquement correcte de la prise.

On peut bien sûr tout simplement augmenter la force «**P**» en conservant la distance de l'épaule. Mais si dans ce cas on néglige la qualité de la technique de saisie, on n'aura aucune force, et par conséquent aucun effet.

Examinons maintenant les principales prises douloureuses.

### Dibujo 1

La fuerza **F** – es la reacción del apoyo (fuerza de gravedad del atacante); **P** – es el esfuerzo del atacante; **a** – la distancia desde el punto de apoyo hasta el eje de flexión del codo; **b** – la distancia desde el eje de la articulación del codo hasta la muñeca (carpo); **G** – la fuerza de gravedad del cuerpo del adversario; **c** – la distancia desde el punto de aplicación de la fuerza de gravedad del cuerpo del adversario, hasta el punto de aplicación de la reacción del apoyo. Si se considera que las fuerzas **G** y **P** son constantes, y las distancias **c+a** y **b** (longitud del hombro y longitud de la muñeca) sean también variables, entonces la ventaja en fuerza puede obtenerse, cambiando el lugar de aplicación de la fuerza **F**, es decir, variando la distancia **a** y, por consiguiente la distancia **c**.

Conociendo las leyes de la física, es posible obtener ventaja en la fuerza, variando solo el lugar de aplicación del punto de apoyo, en diez o en cien veces. Por ejemplo, supongamos que el hombro «a» sea igual a 10centímetros, es decir que Ud. presiona sobre el codo a la distancia de 10centímetros del eje de rotación de la articulación del codo hacia la dirección del hombro. Aquí, la fuerza **F** se sobreentiende que debe de tener un valor determinado.

Reduciendo el hombro «a» hasta 1 mm (un samboïka experimentado puede permitirse hacerlo), con la consideración de que no varíen los demás factores (sin que cambien las fuerzas **G** y **P**), Ud. obtendrá ventaja en fuerza en 100 veces más. Todo esto, por supuesto que son razonamientos teóricos y demasiado primitivos, pero de todos modos, éstos claramente ilustran la gran importancia de ejecutar la acción técnica correctamente.

Obviamente que es posible, conservando los hombros invariables, aumentar simplemente la fuerza «**P**». Pero si al mismo tiempo no se considera la técnica de conseguir la captura, entonces, ninguna fuerza no nos servirá de ayuda.

Contemplemos ahora las principales técnicas doulourosas:



1а



1б



1с

### 1. Рычаг локтя.

**Основное положение:** соперник лежит на спине. Вы сидите сбоку от него, захватив его руку между ногами (фото 1а), перенесите свои ноги через туловище и шею соперника. Захватив двумя руками запястье, выпрямите руку соперника в локте (фото 1б) и плавно проведите болевой прием (фото 1с).

**Детали:** ноги согните в коленях, пятками прижмите туловище соперника к себе. Одновременно сжимая колени, плотно удерживайте атакуемую руку. Захватив двумя руками запястье, следите за тем, чтобы захваченная рука была повернута ладонью от себя (при этом локоть атакуемой руки будет направлен к атакующему).

**Характерные ошибки:** неплотный захват руками руки соперника (при этом есть возможность вывернуть руку). Отсутствие контроля за положением локтя атакуемой руки (может получиться при этом, что локоть противника повернется в сторону и вместо разгибания руки вы будете ее сгибать). Слабая работа ног (при этом захват руки и туловища будет слабым, и соперник сможет, вывернувшись, уйти).





### 1. Elbow lever.

**Main position:** the opponent is lying on the back. You sit by his side, having gripped his arm between your legs (photo 1a) and having moved your legs over the opponent's body and neck. Gripping his wrist with both hands, straighten the opponent's arm in the elbow (photo 1b) and execute the submission smoothly (photo 1c).

**Details:** bend your knees and press the opponent's body to yourself with your heels. Simultaneously pressing together the knees, lock the attacked arm tightly. Gripping the wrist with both hands, make sure that the gripped arm is turned with the palm away (with the elbow of the attacked arm turned towards the attacker).

**Typical mistakes:** the grip of the opponent's arm with your hands is not tight enough (there is a danger of twisting the arm). Absence of control over the position of the elbow of the attacked arm (the opponent's elbow may turn aside and instead of unbending the arm you will be bending it). Weak work of the legs (the grip of the arm and body will be weak, and the opponent may twist himself out of the grip and escape).



### 1. Le levier de coude.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le dos. Vous êtes assis à côté de lui, en serrant son bras entre vos jambes (photo 1a), vous avez placé vos jambes par-dessus le corps et le cou de l'adversaire. Saisissez le poignet avec les deux bras, tirez sur le bras de l'adversaire au niveau du coude (photo 1b) et effectuez avec souplesse la prise douloureuse (photo 1c).

**Détails:** pliez les genoux, serrez le corps de l'adversaire contre vous avec vos talons. En serrant en même temps les genoux, retenez solidement le bras attaqué. En saisissant le poignet avec les deux bras, veillez à ce que la paume de la main du bras pris soit tournée dans la direction opposée à vous (ainsi le coude du bras attaqué sera orienté vers vous).

**Fautes typiques:** une saisie mal assurée du bras de l'adversaire (on risque une luxation du bras). L'absence de contrôle de la position du coude attaqué (dans ce cas le coude de l'adversaire risque de tourner de côté et au lieu de déplier le bras vous allez le plier). Le jeu de jambes faible (dans ce cas la saisie du bras et du corps sera faible et l'adversaire pourra s'échapper en se tournant).



### 1. Palanca (a la articulación) del codo.

**Posición principal:** el adversario se encuentra de espaldas. Ud. se encuentra a su costado, capture su brazo entre vuestras piernas (foto 1a), y desplaze sus piernas a través del cuerpo y el cuello de su adversario. Apresando su muñeca con vuestros brazos, extienda el brazo de su adversario en el codo (foto 1b) y luego, aplique la técnica dolorosa (foto 1c).

**Detalles:** doble sus piernas en las rodillas y con los talones presionar el cuerpo del adversario contra Ud. Presionando simultáneamente con las rodillas, sujete fuertemente el brazo atacado. Al apresar con los dos brazos la muñeca, preste atención de modo tal que el brazo apresado esté con la palma al reverso (de modo que el codo del brazo atacado se encuentre dirigido hacia el atacante).

**Errores característicos:** el apresamiento ineficaz del brazo del adversario con los brazos (aquí es posible zafar el brazo). La falta de control de la posición del codo del brazo atacado (el resultado puede ser que el codo del adversario gire de lado y en lugar de extenderlo se doble). La actividad débil de las piernas (de modo que las capturas del brazo y del cuerpo, serán débiles, y el adversario podrá zafarse y liberarse).



## 2. Узел.

Прием представляет собой вращение согнутой под 90 градусов в локте руки противника. Кулак атакующей руки при этом направлен к голове соперника. Рассмотрим узел руки поперек.

**Основное положение:** соперник лежит на спине, атакующий лежит поперек партнера животом к коврику справа от него. Захватите левой рукой запястье одноименной руки соперника (фото 2a). Правую руку подведите под разноименное плечо партнера и наложите на запястье своей левой руки (фото 2b). Прижмите грудью соперника к коврику, ноги разведите как можно шире в стороны. Согнув руку соперника под прямым углом, поверните ее вокруг оси, проходящей через плечо захваченной руки (фото 2c).

**Детали:** при захвате запястья соперника левой рукой прижмите большой палец к четырем остальным.

**Характерные ошибки:** приподнимание локтя захваченной руки соперника вверх, в результате чего соперник, продолжая ваше движение, выворачивает свою руку и уходит.



2a



2b



2c



## 2. Knot.

The technique involves rotating the opponent's arm bent at 90 degrees in the elbow. The fist of the attacked arm is directed towards the opponent's head. Let us consider a crossways arm knot.

**Main position:** the opponent is lying on the back, the attacker is lying across the partner with his stomach on the mat on his right. Grip with your left hand the wrist of the opponent's similar hand (photo 2a). Bring your right arm under the opponent's opposite shoulder and place it on the wrist of your left hand (photo 2b). Press the opponent to the mat with your chest, spread your legs as wide as possible. Bending the opponent's arm at the straight angle, turn it around the axis passing through the shoulder of the gripped arm (photo 2c).

**Details:** when gripping the opponent's wrist with your left hand, press the thumb to the four fingers.

**Typical mistakes:** raising the elbow of the opponent's gripped arm up, as a result of which the opponent by continuing your move twists his arm free and escapes.



## 2. Le Nœud.

Le nœud est une rotation d'un bras de l'adversaire plié au coude avec un angle de 90 degrés. Le poing du bras attaqué est dans ce cas-là orienté vers la tête de l'adversaire. Examinons le nœud transversal d'un bras.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le dos, l'attaquant est couché en travers de l'adversaire sur sa droite, le ventre orienté vers le tapis. Avec votre main gauche saisissez le poignet correspondant de l'adversaire (photo 2a). Faites passer le bras droit sous l'épaule opposée de l'adversaire et posez la main sur votre poignet gauche (photo 2b). Avec votre poitrine pressez l'adversaire contre le tapis et écartez les jambes au maximum. Après avoir plié le bras de l'adversaire à angle droit, tournez-le autour de l'axe qui passe par l'épaule du bras saisi (photo 2c).

**Détails:** lors de la saisie du poignet de l'adversaire avec votre main gauche serrez le pouce contre les autres doigts.

**Fautes typiques:** le soulèvement vers le haut du coude saisi de l'adversaire permet à l'adversaire de tourner son bras en continuant votre mouvement et de s'échapper.



## 2. Nudo.

La técnica consiste en hacer girar el brazo del adversario flexionado en el codo en 90 grados. El puño del brazo atacado debe de estar dirigido hacia la cabeza del adversario. Analizemos el nudo al brazo transversal.

**Posición principal:** el adversario se encuentra de espaldas, el atacante se encuentra tendido transversalmente con el vientre hacia el tapiz y a la derecha del adversario. Apresar con el brazo izquierdo la muñeca del brazo más próximo izquierdo del adversario (foto 2a). Luego, colocar vuestro brazo derecho por debajo del hombro izquierdo del adversario y después sobreponerlo sobre la muñeca de vuestro brazo izquierdo (foto 2b). Presionar con el pecho al adversario contra el tapiz y separar las piernas lo más que se pueda. Doblando el brazo en ángulo recto, hacerlo girar alrededor de su eje, que pasa a través del hombro del brazo apresado (foto 2c).

**Detalles:** al apresar la muñeca del adversario con el brazo izquierdo, presione el dedo pulgar contra los cuatro dedos restantes.

**Errores característicos:** al elevar la muñeca del brazo apresado del adversario, el adversario, siguiendo por inercia vuestro movimiento, puede voltear su brazo y liberarse.



3а



3б



3с

### 3. Обратный узел.

Это вращение согнутой под прямым углом руки противника внутрь (кулаком к ногам). Рассмотрим, к примеру, узел руки поперек.

**Основное положение:** соперник лежит спиной на ковре. Атакующий расположен сверху, поперек, справа от соперника, животом коврику. Захватите правой рукой запястье разноименной руки противника (фото 3а) и отведите ее от себя. Подведите левую руку под плечо одноименной руки противника и наложите ладонь на запястье своей правой руки сверху (фото 3б). Сгибая руку соперника под углом 90 градусов, поверните атакуемую руку вдоль своей оси (фото 3с).

**Детали:** прижмите грудью соперника вниз, препятствуя его возможному передвижению по коврику. Ноги разведите как можно шире.

**Характерные ошибки:** неправильный захват руки соперника (слишком близко к локтю). Сгибание руки соперника под большим, чем прямой углом. Поднимание плеча соперника вверх (вместо вращения руки). Заворот руки соперника за спину.



### 3. Reverse knot.

It's inside rotation of the opponent's arm bent at the right angle. Let us, for example, consider a crossways knot.

**Main position:** the opponent is lying on the back. The attacker is lying on top across the opponent and on his right with his stomach on the mat. Grip with your right hand the wrist of the opponent's opposite hand (photo 3a) and move it away from yourself. Bring your left arm under the opponent's similar shoulder and place the palm on top of your right hand wrist (photo 3b). Bending the opponent's arm at the 90-degree angle, turn the attacked arm along your axis (photo 3c).

**Details:** press the opponent down with your chest preventing him from moving on the mat. Spread your legs as wide as possible.

**Typical mistakes:** incorrect grip of the opponent's arm (too close to the elbow). Bending the opponent's arm at an angle larger than the straight angle. Raising the opponent's shoulder upwards (instead of rotating his arm). Twisting the opponent's arm behind his back.



### 3. Nœud renversé.

C'est une rotation d'un bras de l'adversaire plié à angle droit vers l'intérieur (le poing orienté vers les pieds). Etudions par exemple le nœud de bras transversal.

**Position principale:** l'adversaire est couché le dos sur le tapis. L'attaquant est situé par-dessus, en travers, à droite de l'adversaire, le ventre orienté vers le tapis. Avec votre bras droit saisissez le poignet opposé de l'adversaire (photo 3a) et maintenez-le. Faites passer votre bras gauche sous l'épaule du bras correspondant de l'adversaire et posez la main sur votre poignet droit (photo 3b). En pliant le bras de l'adversaire avec un angle de 90 degrés, faites pivoter le bras attaqué autour de son axe (photo 3c).

**Détails:** pressez l'adversaire avec votre poitrine, en empêchant son déplacement éventuel sur le tapis. Ecartez les jambes au maximum.

**Fautes typiques:** la saisie incorrecte du bras de l'adversaire (trop près du coude). Le pli du bras de l'adversaire avec un angle supérieur à l'angle droit. Le soulèvement de l'épaule de l'adversaire vers le haut (au lieu de la rotation du bras). La torsion du bras de l'adversaire derrière son dos.



### 3. Nudo contrario (inverso).

Rotación del brazo del adversario doblado en ángulo recto hacia dentro (con el puño dirigido hacia las piernas). Analizemos en calidad de ejemplo, el nudo transversal al brazo.

**Posición principal:** el adversario se encuentra de espaldas sobre el tapiz. El atacante se encuentra por encima, transversalmente y a la derecha del adversario, con el vientre hacia el tapiz. Apresar con el brazo derecho la muñeca del brazo izquierdo del adversario (foto 3a) y apartarlo de vuestro cuerpo. Coloque su brazo izquierdo por debajo del hombro del brazo homónimo del adversario y coloque la palma de su mano sobre la muñeca de su brazo derecho (foto 3b). Doblando el brazo del adversario en ángulo de 90 grados, hacer girar el brazo atacado a lo largo de su eje (foto 3c).

**Detalles:** presionar con el pecho al adversario hacia abajo, obstaculizando el desplazamiento en el tapiz. Separar las piernas lo más que se pueda.

**Errores característicos:** apresamiento incorrecto del brazo del adversario (muy cerca al codo). Palanca al brazo del adversario en ángulo superior a los noventa grados. Levantamiento del hombro del adversario hacia arriba (en lugar de hacer girar el brazo). Viraje del brazo del adversario por detrás de la espalda.



4а



4б



4с



#### 4. Ущемление бицепса.

Прием принципиально прост: сгибая руку соперника в локте, нападающий прижимает лучевой костью бицепс соперника (или мышцу предплечья) к кости.

**Основное положение:** соперник лежит на спине. Нападающий сбоку от него сидит на ковре. Захватив правую руку соперника между ногами и подтянув плечо атакуемой руки как можно ближе к себе, согните руку противника в локте (фото 4а). Перенесите левую ногу через руку соперника и подведите под голень своей правой ноги (фото 4б). Подведите правую руку под локтевой сгиб согнутой в локте руки противника изнутри и наложите ладонь на свое левое колено. Сгибая руку соперника в локте, прижмите лучевой костью правой руки мышцы бицепса соперника к его кости.

**Детали:** лучевая кость правой руки расположена так, чтобы ладонь была параллельна ковра. При проведении болевого приема отводите локоть правой руки к себе, ногу опускайте вниз, сгибая в колене (фото 4с).



#### 4. Biceps crushing.

The technique is in principle simple: bending the opponent's arm in the elbow, the attacker presses the opponent's biceps (or the forearm muscle) to his bone with his radius bone.

**Main position:** the opponent is lying on the back. The attacker is sitting on the mat on his side. Gripping the opponent's right arm between the legs and pulling the shoulder of the attacked arm as close to yourself as possible, bend the opponent's arm (photo 4a) under the shin of your right leg (photo 4b). Bring your right arm under the opponent's bent elbow on the inside and place the palm on top of your left knee. Bending the opponent's elbow, press the opponent's biceps muscles to his bone with the radius bone of the right arm.

**Details:** the radius bone of the right arm is located so that the palm is parallel to the mat. When executing the submission move the right elbow towards yourself, and lower your leg while bending the knee (photo 4c).



#### 4. La compression du biceps.

Le principe de la saisie est simple: en pliant le bras de l'adversaire au niveau du coude, l'attaquant comprime le biceps de l'adversaire (ou le muscle de l'avant-bras) contre l'os, avec son radius.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le dos. L'attaquant est assis sur le tapis à côté de lui. Après avoir bloqué le bras droit de l'adversaire entre vos jambes et tiré sur l'épaule du bras attaqué le plus près possible de vous, pliez le bras de l'adversaire au niveau du coude (photo 4a). Passez votre jambe gauche par-dessus le bras de l'adversaire et faites passer le pied gauche sous votre jambe droite (photo 4b). Faites passer le bras droit dans le pli du coude plié de l'adversaire et posez la main sur votre genou gauche. En pliant le bras de l'adversaire au coude, avec le radius de votre bras droit comprimez le biceps de l'adversaire contre l'os de son bras.

**Détails:** le radius du bras droit est placé de façon que la main soit parallèle au tapis. Lors de l'exécution de la prise douloureuse tirez le coude droit vers vous, baissez la jambe en pliant le genou (photo 4c).



#### 4. Estrangulación del bíceps.

Esta técnica es demasiado simple: doblando el brazo del adversario en el codo, el atacante presiona con el radio de su brazo el bíceps del adversario (o el músculo del antebrazo) contra los huesos.

**Posición principal:** el adversario se encuentra de espaldas. El atacante se encuentra a su costado sentado sobre el tapiz. Apresando el brazo derecho del adversario con sus piernas y aproximando el hombro del brazo atacado lo más cerca posible, doblar el brazo del adversario en el codo (foto 4a). Trasladar la pierna izquierda a través del brazo del adversario y colocarla por debajo de la parte inferior de su pierna derecha (foto 4b). Colocar el brazo derecho por debajo del codo del brazo flexionado en ángulo por dentro, y colocarlo con la palma sobre su rodilla izquierda. Doblando el brazo del adversario en la articulación del codo, presionar con el radio del brazo el músculo del bíceps del brazo derecho del adversario contra los huesos.

**Detalles:** el radio del brazo derecho debe de estar dispuesto de tal modo, que su palma debe de encontrarse en posición paralela al tapiz. Al aplicar la técnica dolorosa, desplazar el codo del brazo derecho hacia su cuerpo, bajando las piernas hacia abajo y doblándolas en las rodillas (foto 4c).



### 5. Рычаг плеча.

Боль возникает от плавного разгибания руки соперника в плече против ее естественного сгиба. Рассмотрим на примере рычага плеча внутрь.

**Основное положение:** соперник лежит на животе или стоит на четвереньках, атакующий сидит на ковре слева от него (фото 5а). Захватив двумя руками запястье левой руки соперника, и прижимая плечом и спиной левое плечо соперника к коврику, разогните захваченную руку в плече, поднимая кулак соперника вверх (фото 5б).

**Детали:** ноги нападающего разведены широко и контролируют расположение вашего туловища относительно туловища соперника. Нападающий спиной прижимает соперника к коврику (фото 5с).

**Характерные ошибки:** сгибание руки соперника в локте, в результате чего соперник, выполняя кувырок вперед, может избежать болевого приема. Очень низкий сед, в результате чего соперник может, упершись головой в ковер, перекинуть туловище через голову атакующего. Слабый захват предплечья противника руками.

5а



5б



5с







### 5. Shoulder lever.

Pain is caused by smooth unbending of the opponent's arm in the shoulder against its natural bend. Let's consider the example of inside shoulder lever.

**Main position:** the opponent is lying on the stomach or is standing on hands and knees, the attacker is sitting on the mat to his left (photo 5a). Gripping with both hands the opponent's left wrist and pressing the opponent's left shoulder to the mat with your shoulder and back, unbend the arm gripped at the shoulder by raising the opponent's fist upward (photo 5b).

**Details:** the attacker's legs are widely spread and control the position of his body relative to the opponent's body. The attacker presses the opponent to the mat with his back (photo 5c).

**Typical mistakes:** bending the opponent's arm in the elbow, as a result of which the opponent by rolling over forward may escape from the submission. The sitting position is too low, as a result of which the opponent may, by setting his head against the mat, throw his body over the attacker's head. Weak grip of the opponent's forearm with the hands.



### 5. Levier d'épaule.

La douleur apparaît par suite d'un léger fléchissement du bras de l'adversaire, au niveau de l'épaule, contre sa flexion naturelle. Examinons l'exemple du levier d'épaule vers l'intérieur.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le ventre ou se tient à quatre pattes, l'attaquant est assis sur le tapis à sa gauche (photo 5a). Après avoir saisi le poignet du bras gauche de l'adversaire avec les deux bras, avec votre épaule et votre dos pressez l'épaule droite de l'adversaire contre le tapis, déployez le bras bloqué à l'épaule en levant le poing de l'adversaire vers le haut (photo 5b).

**Détails:** les jambes de l'attaquant sont largement écartées et contrôlent la position de son corps par rapport au corps de l'adversaire. L'attaquant presse l'adversaire contre le tapis avec son dos (photo 5c).

**Fautes typiques:** pliage du bras de l'adversaire au niveau du coude par lequel l'adversaire, en effectuant un rouleau ventral, peut esquiver la prise douloureuse. L'accroupissement trop bas, par lequel l'adversaire peut, en s'appuyant de la tête sur le tapis, projeter son corps par-dessus la tête de l'attaquant. Une saisie faible de l'avant-bras avec les bras.



### 5. Palanca al hombro.

El dolor aparece debido a la suave torcedura del brazo del adversario en el hombro, en dirección contraria a su flexión natural. Analizemos como el ejemplo, la palanca al hombro por (hacia) adentro.

**Posición principal:** el adversario se encuentra tendido de vientre o se encuentra en cuatro patas, y el atacante se encuentra a su izquierda y sentado en el tapiz (foto 5a). Apresando con los dos brazos la muñeca del brazo izquierdo del adversario y presionando con el hombro y la espalda el hombro izquierdo del adversario contra el tapiz, extender el brazo apresado en el hombro, elevando el puño del adversario hacia arriba (foto 5b).

**Detalles:** las piernas del atacante se encuentran separadas ampliamente y controlan la posición de su cuerpo en relación al cuerpo del adversario. El atacante con su espalda presiona al adversario contra el tapiz (foto 5c).

**Errores característicos:** al doblar el brazo del adversario en el codo, el adversario, efectuando una voltereta hacia adelante, puede esquivar la aplicación de la técnica dolorosa. La sentada hacia atrás es muy baja, debido a esto el adversario puede, apoyándose con la cabeza en el tapiz, echar el cuerpo a través de la cabeza del atacante. Aquí es débil la captura del antebrazo del adversario con los brazos.



## **БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА НОГИ**

### **6. Ущемление ахиллова сухожилия.**

Боль возникает от прижатия ахиллова сухожилия к кости. Рассмотрим ущемление ахиллова сухожилия захватом ноги противника под мышку.

**Основное положение:** соперник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног. Захватив правую ногу соперника под мышку, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника (фото 6а). Правую руку подведите под свою левую руку (фото 6б). Сожмите своими бедрами захваченную ногу противника (фото 6с) с двух сторон. Отводя левое плечо назад и, поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости.

**Детали:** прижмите левым плечом захваченную стопу противника к своему туловищу, во время проведения болевого приема отведите левое плечо назад.

**Характерные ошибки:** неправильный захват ноги соперника (далеко от пятки). Слабый захват ноги соперника под мышкой.



6а



6б



6с



### LEG SUBMISSIONS

#### 6. Achilles tendon crushing.

Pain is caused by pressing Achilles tendon to the bone. Let us consider Achilles tendon crushing by gripping the opponent's leg under the armpit.

**Main position:** the opponent is lying with his back on the mat, the attacker attacks from leg side. Gripping the opponent's right leg under your armpit, bring the radius of the left arm under the opponent's Achilles tendon (photo 6a). Bring your right arm under your left arm (photo 6b). Squeeze the opponent's gripped leg with your thighs from both sides (photo 6c). Moving your left shoulder backwards and raising your left arm up, press the opponent's Achilles tendon to his bone with your radius.

**Details:** press the opponent's gripped foot to your body with your left shoulder, when executing the submission move your left shoulder backwards.

**Typical mistakes:** incorrect grip of the opponent's leg (too far from the heel). Weak grip of the opponent's leg under the armpit.



### PRISES DOULOUREUSES SUR LES JAMBES

#### 6. La compression du tendon d'Achille.

Une douleur apparaît lorsque le tendon d'Achille est comprimé contre l'os. Examinons la compression du tendon d'Achille par blocage d'une jambe de l'adversaire sous l'aisselle.

**Position principale:** l'adversaire est couché le dos sur le tapis, l'attaquant agit du côté des pieds. Après avoir saisi la jambe droite de l'adversaire sous l'aisselle, faites passer le radius de votre bras gauche sous son tendon d'Achille (photo 6a). Faites passer la main droite sous votre bras gauche (photo 6b). Serrez la jambe saisie de l'adversaire avec vos cuisses (photo 6c) de chaque côté. En tirant l'épaule gauche en arrière et en levant le bras gauche vers le haut, avec le radius comprimez le tendon d'Achille de l'adversaire contre l'os.

**Détails:** avec le haut du bras gauche bloquez la jambe saisie de l'adversaire contre votre corps. Lors de l'exécution d'une prise douloureuse tirez l'épaule gauche vers l'arrière.

**Fautes typiques:** la saisie incorrecte de la jambe de l'adversaire (loin du talon). Un blocage insuffisant de la jambe de l'adversaire sous l'aisselle.



### TÉCNICAS DOLOROSAS A (SOBRE) LAS PIERNAS

#### 6. Estrangulación del tendón de Aquiles.

El dolor surge al presionarse el tendón de Aquiles contra los huesos. Analizemos la estrangulación del tendón de Aquiles, apresando la pierna del adversario por debajo del sobaco.

**Posición principal:** el adversario se encuentra tendido de espalda sobre el tapiz, el atacante arremete desde el lado de las piernas. Apresando la pierna derecha del adversario por debajo del sobaco, colocar el radio del brazo por debajo del tendón de Aquiles del adversario (foto 6a). El brazo derecho colocarlo por debajo de su brazo izquierdo (foto 6b). Presione con sus muslos la pierna apresada del adversario (foto 6c) por los dos costados. Retirando el hombro izquierdo hacia atrás y levantando el brazo izquierdo hacia arriba, presione con el radio del brazo el tendón de Aquiles del adversario contra los huesos.

**Detalles:** presionar con el hombro izquierdo, el pie apresado del adversario contra su cuerpo, y retirar el hombro izquierdo hacia atrás durante la aplicación de la técnica dolorosa.

**Errores característicos:** apresamiento incorrecto de la pierna del adversario (lejos del talón). Apresamiento débil de la pierna del adversario por debajo del sobaco.



### 7. Рычаг колена.

7а



7б



7с



Правила спортивного самбо требуют, чтобы перегибание ноги в колене проводилось только против ее естественного сгиба. Точка приложения реакции опоры при этом играет решающее значение.

Рассмотрим болевой прием рычаг колена на примере болевого приема захватом ноги соперника между ногами.

**Основное положение:** противник лежит на правом боку. Нападающий захватил правую ногу противника между ногами, скрестил свои ноги, сжал бедрами атакуемую ногу соперника (фото 7а). Правой рукой обхватите голень захваченной ноги партнера и, разгибая ногу соперника в коленном суставе, отводя согнутые в коленях ноги назад, продвигая таз вперед, медленно проведите болевой прием (фото 7с).

**Детали:** можно захватывать ногу партнера двумя руками (фото 7б). Для усиления движения прогнитесь в пояснице, подключая в работу мышцы спины.

**Характерные ошибки:** неточный захват ноги противника, (нога захватывается очень низко или очень высоко).



### 7. Knee bar.

The sport sambo rules require that the knee is unbent only against its natural bend. The point of support counteraction is of crucial importance.

Let us consider the grip of the opponent's leg between the legs as an example of the knee lever submission.

**Main position:** the opponent is lying on the right side. The attacker has gripped the opponent's right leg between his legs, crossed his legs and squeezed the opponent's attacked leg between his hips (photo 7a). Seize the shin of the opponent's gripped leg with your right hand and slowly execute the submission by hyperextending the opponent's knee, moving your legs bent in the knees backward and moving your pelvis forward (photo 7c).

**Details:** it's possible to grip the partner's leg with both hands (photo 7b). To strengthen the move, arch your lower back and engage the back muscles.

**Typical mistakes:** imprecise grip of the opponent's leg (the leg is gripped too low or too high).



### 7. Levier de genou.

Les règles du sambo sportif exigent, que le pliage d'une jambe au niveau du genou soit effectué uniquement dans l'axe de sa flexion naturelle. Le point d'application de la réaction d'appui dans ce cas-là est décisif.

Examinons la prise douloureuse appelée levier de genou, par exemple une prise douloureuse par la saisie d'une jambe de l'adversaire entre vos jambes.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le côté droit. L'attaquant a saisi la jambe droite de l'adversaire entre ses jambes, a croisé ses jambes et serré avec ses cuisses la jambe attaquée de l'adversaire (photo 7a). Entourez la jambe saisie de l'adversaire avec votre bras droit et en dépliant son genou, en reculant vos jambes pliées vers l'arrière, en faisant avancer le bassin, effectuez lentement la prise douloureuse (photo 7c).

**Détails:** on peut saisir la jambe de l'adversaire avec les deux bras (photo 7b). Pour renforcer le mouvement courbez-vous au niveau des reins, en faisant travailler les muscles du dos.

**Fautes typiques:** la saisie imprecise de la jambe de l'adversaire (la jambe est saisie trop bas ou trop haut).



### 7. Palanca a la rodilla.

Las reglas del sambo deportivo, exigen que la torcedura de la pierna en la rodilla se efectúe solamente en contra de su flexión natural. Aquí, juega un papel decisivo el punto de aplicación del apoyo.

Contemplemos la técnica dolorosa de palanca a la rodilla, en el ejemplo de la aplicación de la técnica dolorosa, apresando la pierna del adversario entre las piernas.

**Posición principal:** el adversario se encuentra tendido de costado derecho. El atacante apresado la pierna derecha del adversario con las piernas, cruza sus piernas y presiona con los muslos la pierna atacada del adversario (foto 7a). Con el brazo derecho apresado la parte inferior de la pierna del rival y, extender la pierna del adversario en la articulación de la rodilla, y retirando las piernas flexionadas en las rodillas hacia atrás, moviendo la pelvis hacia adelante, aplique calmadamente la técnica dolorosa (foto 7c).

**Detalles:** la pierna del adversario puede ser apresada con los dos brazos (foto 7b). Para intensificar el movimiento agacharse de la cintura, activando los músculos de la espalda.

**Errores característicos:** apresamiento incorrecto de la pierna del adversario (la pierna es capturada, muy por debajo o muy por encima).



### **8. Ущемление икроножной мышцы.**

Боль возникает от прижатия икроножной мышцы (правильнее будет, нервных узлов под ней) к кости захваченной ноги противника.

**Основное положение:** противник лежит на спине. Атакующий расположен со стороны ног. Нога партнера захвачена между ногами атакующего и согнута в колене. Подведите лучевую кость правой руки под коленный сгиб захваченной ноги (фото 8а). Скрестите ноги за бедром ноги противника и согните свои ноги в коленях (фото 8б). Помогая левой рукой, прижмите лучевой костью мышцы ноги соперника к кости.

**Детали:** сидеть на атакуемой ноге следует как можно ближе к подъему. Подводя лучевую кость под подколенный сгиб атакуемой ноги, держите кисть параллельно кости, в момент завершения приема поверните лучевую кость на 90 градусов и одновременно отведите локоть атакующей руки назад за спину. (фото 8с).

**Характерные ошибки:** неправильный захват (ниже места сгибания). Прижатие икроножной мышцы не лучевой костью, а предплечьем.

8а



8б



8с





### 8. Calve muscle crushing.

Pain is caused by pressing the calve muscle (to be more precise, nerve knots under it) to the bone of the opponent's gripped leg.

**Main position:** the opponent is lying on the back. The attacker is situated in the direction of the legs. The partner's leg is gripped between the attacker's legs and bent in the knee. Bring the radius of the right arm under the knee bend of the gripped leg (photo 8a). Cross your legs behind the opponent's thigh and bend your knees (photo 8b). Helping with your left arm, press the opponent's leg muscle to his bone with your radius.

**Details:** you should sit on the attacked leg as close to the arch as possible. Bringing the radius under the knee bend of the attacked leg, hold the hand parallel to the bone, and at the moment of completing the submission turn the radius 90 degrees and simultaneously move the palm of the attacking hand behind the back (photo 8c).

**Typical mistakes:** incorrect grip (below the bend). Pinching the calve muscle with the forearm rather than the radius.



### 8. La compression des muscles jumeaux de la jambe.

La douleur apparaît à cause de la compression des muscles jumeaux (ou plus précisément des ganglions présents sous ces muscles) contre l'os de la jambe saisie de l'adversaire.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le dos. L'attaquant est situé du côté de ses jambes. Une jambe de l'adversaire est saisie entre les jambes de l'attaquant et pliée au genou. Faites passer votre avant-bras droit sous le pli du genou de la jambe saisie (photo 8a). Croisez les jambes derrière la hanche de l'adversaire et pliez vos genoux (photo 8b). En vous aidant du bras droit comprimez avec le radius les muscles de la jambe de l'adversaire contre l'os.

**Détails:** il faut être assis sur la jambe attaquée le plus près possible du cou-de-pied. En faisant passer le radius sous le pli du genou attaqué, tenez la main parallèle à l'os, au moment de l'achèvement de la prise tournez le radius à 90 degrés et en même temps tirez le coude du bras attaquant vers l'arrière. (photo 8c).

**Fautes typiques:** la prise incorrecte (trop loin du pli du genou). La compression des muscles jumeaux de la jambe avec l'avant-bras au lieu du radius.



### 8. Estrangulación del músculo gastrocnemio.

El dolor surge al presionarse el músculo gastrocnemio (es más correcto decir, por debajo de los ganglios) contra los huesos de la pierna apresada del adversario.

**Posición principal:** el adversario se encuentra de espaldas. El atacante se encuentra por el lado de las piernas. La pierna del rival es apresada con las piernas del atacante y doblada en la rodilla. Colocar el radio de la mano derecha por debajo de la flexión de la rodilla de la pierna apresada (foto 8a). Cruzar las piernas por detrás del muslo de la pierna del adversario y torcer sus piernas en las rodillas (foto 8b). Ayudándose con el brazo izquierdo, presionar con el radio del brazo el músculo de la pierna del adversario contra los huesos.

**Detalles:** sentarse sobre la pierna atacada, en el lugar más cercano posible al lugar de la elevación. Colocando el radio del brazo por debajo de la flexión de la rodilla de la pierna atacada, manteniendo la mano en posición paralela al hueso, al momento de aplicar la técnica, girar el radio del brazo en 90 grados y simultáneamente apartar el codo del brazo atacante por detrás de la espalda. (foto 8c).

**Errores característicos:** captura incorrecta (por debajo del lugar de la flexión). presionamiento del músculo gastrocnemio con el antebrazo y no con el radio del brazo.



### 9. Рычаг бедра.

Боль возникает от разгибания атакуемой ноги в бедре против ее естественного сгиба.

**Основное положение:** противник стоит на четвереньках. Атакующий находится справа от него. Подведите правую ногу изнутри между ногами соперника и заведите ее за одноименное бедро. Двумя руками захватите левую ногу соперника за бедро. Выполняя кувырок назад, увлеките соперника за собой (фото 9а). Лежа на правом боку, работая одновременно руками и ногами, прогнитесь в пояснице и разведите ноги соперника как можно шире (фото 9б).

**Детали:** захват двумя руками левой ноги соперника следует произвести как можно ближе к колену. Для усиления приема помогите себе левой ногой, наложив ее на правую (фото 9с). При проведении болевого приема старайтесь подвести колено атакуемой ноги как можно ближе к груди соперника.

**Характерные ошибки:** захват атакуемой ноги близко к бедру (а не колену). Отведение ноги в сторону, не лежащую в плоскости бедра.

9а



9б



9с







### 9. Hip lever.

Pain is caused by hyperextending the hip of the attacked leg against its natural bend.

**Main position:** the opponent is standing on hands and knees. The attacker is to his right. Bring the right leg between the opponent's legs from the inside and place it behind the similar hip. Grip the opponent's left thigh with both hands. Rolling backward, lug the opponent with you (photo 9a). Lying on the right side, working both your arms and legs, arch your back and spread the opponent's legs as wide as possible (photo 9b).

**Details:** you should grip the opponent's left leg with your hands as close to the knee as possible. To strengthen the hold, help yourself with your left leg by placing it over the right leg (photo 9c). When executing the submission, try to bring the knee of the attacked leg as close to the opponent's chest as possible.

**Typical mistakes:** gripping the attacked leg too close to the hip (rather than the knee). Moving the leg aside, not in the same plane as the hip.



### 9. Levier de hanche.

La douleur apparaît à cause du pliage de la jambe attaquée au niveau de la hanche contre sa flexion naturelle.

**Position principale:** l'adversaire se présente à quatre pattes. L'attaquant est situé à sa droite. Faites passer la jambe droite, vers l'intérieur, entre les jambes de l'adversaire et amenez la derrière la hanche correspondante. Saisissez avec les deux bras la cuisse gauche de l'adversaire. En faisant une culbute en arrière, entraînez l'adversaire avec vous (photo 9a). Etant couché sur le côté droit travaillez en même temps avec les bras et les jambes, courbez-vous au niveau des reins et écartez les jambes de l'adversaire le plus largement possible (photo 9b).

**Détails:** Il faut saisir la jambe droite de l'adversaire avec les deux bras le plus près possible du genou. Pour renforcer la prise aidez-vous de votre jambe gauche, en la posant sur votre jambe droite (photo 9c). Lors de l'exécution de la prise douloureuse essayez d'amener le genou attaqué le plus près possible de la poitrine de l'adversaire.

**Fautes typiques:** la saisie de la jambe attaquée trop près de la hanche (et pas du genou). Dérivation de la jambe dans la direction autre que celle du plan de la hanche.



### 9. Palanca al muslo.

El dolor surge al retorcer la pierna atacada en el muslo en dirección a su flexión natural.

**Posición principal:** el adversario se encuentra en posición de cuatro patas. El atacante se encuentra a su derecha. Coloque vuestra pierna derecha entre las piernas del adversario, haciendolo girar por detrás de su muslo homónimo. Con las dos manos apresar la pierna izquierda del adversario, pero del muslo. Efectuando una voltereta hacia atrás, arrastre consigo a su adversario (foto 9a). Al tenderse de costado derecho y maniobrando simultáneamente con los brazos y las piernas, dóblese de la cintura y separe las piernas del adversario lo más que pueda (foto 9b).

**Detalles:** la captura de la pierna izquierda del adversario, con las dos manos, debe de efectuarse lo más cerca posible a la rodilla. Para reforzar la técnica, ayúdense con la pierna izquierda, sobreponiéndolo sobre la pierna derecha (foto 9c). Al aplicar la técnica dolorosa, trate de acercar la rodilla de la pierna atacada lo más cerca posible hacia el pecho de su adversario.

**Errores característicos:** el agarre de la pierna atacada ocurre cerca al muslo (y no en la rodilla). La separación de las piernas se efectúa cuando éstas no se encuentran sobre el mismo plano del muslo.



### 10. Узел ноги.

Боль при применении узла ноги возникает от вращения ноги соперника вокруг оси, проходящей через бедро.

**Основное положение:** противник лежит на животе. Нападающий расположен слева от соперника лицом к ногам. Захватите голень левой ноги соперника подколенным сгибом правой ноги (фото 10а). Согните ногу соперника в колене. Прижмите левым боком поясницу соперника к ковру (фото 10б). Отводя правой ногой атакуемую ногу соперника назад, одновременно подведите левую ногу под бедро одноименной ноги соперника и приподнимите его вверх (фото 10с).

**Детали:** правая нога должна быть согнута в колене. Одновременно с действиями правой ногой увеличьте давление, плечом вниз, прижимая соперника к ковру. Поворачивайте таз направо, опуская правое бедро и поднимая левое.

**Характерные ошибки:** слабая фиксация туловища противника. Сгибание атакуемой ноги на большой угол (угол сгибания ноги соперника в колене должен быть меньше или равен 90 градусам).



10а



10б



10с



### 10. Leg knot.

When leg knot is executed, pain is caused by rotating the opponent's leg around the axis passing through the hip.

**Main position:** the opponent is lying on the stomach. The attacker is to the left of the opponent facing the legs. Grip the shin of the opponent's left leg by bending your right knee (photo 10a). Bend the opponent's knee. Press the opponent's small of the back to the mat with your left side (photo 10b). Forcing the opponent's attacked leg backwards with your right leg, simultaneously bring your left leg under the thigh of the opponent's similar leg and raise him upwards (photo 10c).

**Details:** the right leg should be bent in the knee. Simultaneously with working your right leg increase the downward pressure with your shoulder, pressing the opponent to the mat. Turn the pelvis to the right lowering your right thigh and raising the left one.

**Typical mistakes:** weak fixation of the opponent's body. Bending the attacked leg at a large angle (the opponent's leg should be bent in the knee at the angle of 90 degrees or less).



### 10. Nœud de jambe.

Lors de l'exécution du nœud de jambe la douleur apparaît à cause de la rotation de la jambe de l'adversaire autour de l'axe qui passe par la hanche.

**Position principale:** l'adversaire est couché sur le ventre. L'attaquant est situé à sa gauche, le visage tourné vers les pieds. Crochetez la jambe gauche de l'adversaire avec le creux de votre genou droit (photo 10a). Pliez le genou de l'adversaire. Avec votre flanc gauche pressez les reins de l'adversaire contre le tapis (photo 10b). Avec votre jambe droite tirez vers l'arrière la jambe attaquée de l'adversaire, en même temps amenez la jambe gauche sous la cuisse correspondante de l'adversaire et soulevez-la en tirant vers le haut (photo 10c).

**Détails:** votre genou droit doit être plié. Simultanément avec les actions de la jambe droite augmentez la pression de votre épaule sur l'adversaire contre le tapis. Faites pivoter le bassin vers la droite, en abaissant la hanche droite et en soulevant la hanche gauche.

**Fautes typiques:** la fixation insuffisante du tronc de l'adversaire. Le pliage de la jambe attaquée avec un trop grand angle (l'angle du pli du genou de l'adversaire doit être égal au moins à 90 degrés).



### 10. Nudo a la pierna.

El dolor al aplicar el nudo a la pierna surge al hacer girar la pierna del adversario alrededor del eje que pasa a través del muslo.

**Posición principal:** el adversario se encuentra tendido de vientre. El atacante se encuentra a la izquierda del adversario y mirando de frente hacia las piernas. Capture la parte inferior de la pierna izquierda del adversario con la parte inferior de la flexión de la rodilla de vuestra pierna derecha (foto 10a). Retorcer la pierna del adversario en la rodilla. Presione con el costado izquierdo la cintura del adversario contra el tapiz (foto 10b). Aparte con vuestra pierna derecha, la pierna atacada del adversario hacia atrás, luego simultáneamente coloque su pierna izquierda por debajo de la pierna homónima del adversario y levantarlo hacia arriba (foto 10c).

**Detalles:** la pierna derecha debe de encontrarse flexionada en la rodilla. Conjuntamente con las acciones de la pierna derecha, aumentar el esfuerzo, con el hombro hacia abajo, presionando al adversario contra el tapiz. Girar la pelvis hacia la derecha, suspendiendo el muslo derecho y elevando el izquierdo.

**Errores característicos:** sujeción débil del cuerpo del adversario. El retorcimiento de la pierna atacada se ejecuta en ángulo considerable (el ángulo de flexión de la pierna del adversario en la rodilla debe de ser menor o igual a 90 grados).



## ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

**РАЗЪЕДИНЕНИЕ СЦЕПЛЕННЫХ РУК  
И ПРОВЕДЕНИЕ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ  
ПРИ ЗАХВАТЕ РУКИ СОПЕРНИКА  
МЕЖДУ НОГАМИ И АТАКЕ РЫЧАГОМ  
ЛОКТЯ**

## COMMON POSITIONS

**DISCONNECTION OF LOCKED ARMS  
AND EXECUTION OF SUBMISSIONS  
BY GRIPPING THE OPPONENT'S ARM  
BETWEEN THE LEGS AND ATTACKING BY  
ARM BAR**





## **DISPOSITIONS GENERALES**

**LA SEPARATION DES BRAS LIES  
ET L'EXECUTION DES PRISES  
DOULOUREUSES LORS DE LA SAISIE  
D'UN BRAS DE L'ADVERSAIRE ENTRE LES  
JAMBES ET L'ATTAQUE PAR UN LEVIER  
DE COUDE**



## **POSICIONES GENERALES**

**SEPARACIÓN DE BRAZOS  
ENGANCHADOS Y APLICACIÓN DE  
TÉCNICAS DOLOROSAS AL CAPTURAR  
LA MANO DEL ADVERSARIO CON LAS  
PIERNAS Y ATAQUE CON PALANCA AL  
CODO**





**11. Разъединение сцепленных рук, подтягивая локоть дальней руки.**

Противник сцепил руки в замок. Вы захватили обе руки соперника, скрестили ноги за руками, а расцепить руки не можете. Захватите двумя руками локоть дальней руки противника и притяните к себе (фото 11а), соперник будет вынужден выпрямить руки в локтевых суставах (фото 11b). Продолжая удерживать локоть дальней руки, проведите рычаг локтя перегибанием (фото 11с).

11а



11b



11с





**11. Disconnecting locked arms by pulling in the elbow of the far arm.**

The opponent has locked his arms. You have gripped both arms of the opponent, crossed the legs behind the arms, but cannot disconnect the arms. Grip with both hands the elbow of the opponent's far arm and pull towards you (photo 11a), the opponent will have to straighten the arms in the elbows (photo 11b). Continuing to grip the elbow of the far arm, execute arm bar by unbending (photo 11c).



**11. La séparation des bras liés, en tirant le coude du bras éloigné.**

L'adversaire verrouille ses bras. Vous avez saisi les deux bras de l'adversaire, croisé les jambes derrière les bras, mais vous n'arrivez pas à séparer les bras. Saisissez avec les deux mains le coude du bras éloigné de l'adversaire et tirez-le vers vous (photo 11a), l'adversaire sera contraint de plier les coudes (photo 11b). En continuant à maintenir le coude du bras éloigné, exécutez un levier de coude (photo 11c).



**11. Separación de brazos enganchadas, tirando del codo del brazo distante.**

El adversario tiene los brazos enganchados en candado. Si Ud. apresa ambos brazos del adversario, cruzando las piernas por detrás de los brazos, verá que no puede separar los brazos. Agarre con las dos manos el codo del brazo distante del adversario y jale hacia su cuerpo (foto 11a), el adversario se verá obligado a extender los brazos en las articulaciones del codo (foto 11b). Continuando la sujeción del codo del brazo distante, aplique la palanca del codo mediante el torcimiento (foto 11c).



**12. Разъединение рук, захваченных в замок, при проведении рычага локтя.**

12a



12b



12c



Довольно-таки простой способ соединения рук в замок часто превращается в грозную защиту при незнании атакующим способов разъединения.

Попробуйте расцепить руки одновременным сбиванием захвата движениями правой и левой рук в стороны больших пальцев противника.

Подтяните локоть правой руки противника к себе (фото 12a), Резким движением сбейте кисть противника по направлению большого пальца его левой руки (фото 12b). Разъединив его руки (фото 12c), проведите рычаг локтя.





### **12. Disconnecting locked arms by executing arm bar.**

A relatively easy method of locking the arms often turns into formidable defense, if the attacker does not know the techniques of disconnecting. Try to disconnect the arms by simultaneously knocking the lock with movements of the right and the left hands towards the opponent's thumbs. Pull the opponent's right elbow towards yourself (photo 12a), with a sharp movement knock the opponent's wrist towards his left thumb (photo 12b). Having disconnected his arms (photo 12c), execute arm bar.



### **12. La séparation des bras liés par un verrou, lors de l'exécution du levier de coude.**

Un simple verrou effectué avec les bras se transforme souvent en forte défense, si l'attaquant ne connaît pas de technique de séparation.

Essayez de séparer les mains par rupture simultanée de la saisie par les mouvements des bras à droite et gauche en tournant les pouces de l'adversaire.

Tirez le poignet droit de l'adversaire vers vous (photo 12a), d'un mouvement brusque repoussez le poignet gauche de l'adversaire (photo 12b). En séparant ses bras (photo 12c), exécutez un levier de coude.



### **12. Separación de brazos enganchados en candado, aplicando la palanca al codo.**

Siendo tan simple el enganche de brazos en candado, generalmente se convierte en una defensa terrible, si el atacante desconoce la manera de separarlos.

Pruebe separar los brazos golpeando simultáneamente la sujeción mediante los movimientos de los brazos derecho e izquierdo en la dirección de los dedos pulgares del adversario.

Levantar el codo del brazo derecho del adversario hacia Ud. (foto 12a) y mediante un movimiento brusco, golpee la mano del adversario en dirección al dedo pulgar de su brazo izquierdo (foto 12b). Al Separarse sus brazos (foto 12c), aplique la palanca al codo.



**13. Разъединение сцепленных рук обратным узлом на ближнюю руку.**

Для применения этого приема подведите левую согнутую в локте руку под одноименную руку противника со стороны ног и потяните его руки вверх и в сторону ног. Согнутую в локте правую руку подведите под локоть и наложите на предплечье разноименной руки противника (фото 13а). Продолжая поднимать левую руку противника вверх, правым локтем отводите его разноименный локоть от себя (фото 13б). Сцепив свои руки в замок (фото 13с), проведите обратный узел, подтягивая левую руку к себе, а правую отводя от себя вперед.

**Детали:** после расцепления рук можно отпустить правой рукой хват и, изменив направление приложения усилий, выполнить рычаг локтя перегибанием.

13а



13б



13с





### ***13. Disconnecting locked arms by reverse knot of the near arm.***

To execute this techniques bring your arm bent in the elbow under the opponent's similar arm from the direction of the legs and pull his arms upward and towards the legs. Bring your right arm bent in the elbow under the elbow and put on the forearm of the opponent's opposite arm (photo 13a). Continuing to raise the opponent's left arm upward, move his opposite elbow away from yourself with your right elbow (photo 13b). Locking your arms (photo 13c), execute reverse knot by pulling the left arm towards yourself and moving the right arm forward away from yourself.

Details: after disconnecting the arms you may release the right hand grip and, having changed the direction of the force, execute arm bar by hyperextending.



### ***13. La séparation des bras unis par le nœud opposé sur le bras le plus proche.***

Pour l'exécution de cette prise passez le bras gauche en pliant le coude sous le bras correspondant de l'adversaire du côté des pieds et tirez ses bras vers le haut et en direction des pieds. Passez votre coude droit plié sous son coude et posez-le sur l'avant-bras du bras opposé de l'adversaire (photo 13a). En continuant à tirer vers le haut en haut le bras gauche de l'adversaire, repoussez son coude opposé avec votre coude droit (photo 13b). Après avoir fait un verrou avec vos bras (photo 13c), exécutez le nœud opposé en tirant le bras gauche vers vous et en repoussant le bras droit vers l'avant.

**Détails:** après la séparation des bras on peut lâcher la saisie du bras droit et après avoir changé la direction de l'application des forces, exécuter le levier de coude par le pliage.



### ***13. Separación de brazos enganchados, aplicando el nudo contrario al brazo próximo.***

Para la aplicación de éste método, colocar el brazo izquierdo flexionado en el codo por debajo del brazo homónimo del adversario por el lado de las piernas y levante su brazo hacia arriba y hacia la dirección de las piernas. El brazo derecho flexionado en el codo colocarlo por debajo del codo y luego colocarlo sobre el antebrazo del brazo derecho del adversario. Siguiendo el levante del brazo izquierdo del adversario hacia arriba, con el codo derecho apartar su codo derecho de su cuerpo (foto 13b). Enganchando sus brazos en candado (foto 13c), aplique el nudo contrario, aproximando el brazo izquierdo hacia su cuerpo, y el brazo derecho apartándolo hacia delante de Ud.

**Detalles:** después de separar los brazos, puede suspenderse el agarre con el brazo derecho, y cambiando la dirección de aplicación de los esfuerzos, aplicar la palanca de torcedura al codo.



**14. Разъединение сцепленных рук, выполняя узел ближней руки.**

Симметричная предыдущей ситуация, только в этом случае левая рука подводится под сцепленные руки соперника со стороны головы (фото 14а), а правой рукой, согнутой в локте, атакующий упирается в локоть согнутой одноименной руки противника (фото 14б).

Во избежание выпрямления атакуемой руки противником необходимо прижимать вниз правое предплечье соперника (фото 14с) сгибая его руку в локте.

14а



14б



14с





**14. Disconnecting locked arms by executing near hand lock.**

This situation is symmetrical to the previous one, only in this case the left arm is brought under the opponent's locked arms from the direction of the head (photo 14a), and the attacker supports his right arm bent in the elbow against the opponent's opposite elbow (photo 14b).

In order to avoid straightening by the opponent of the attacked arm, it is necessary to press the opponent's right forearm down (photo 14c) by bending his elbow.



**14. La séparation des bras liés, en exécutant le nœud du bras le plus proche.**

La situation est semblable à la précédente, seulement dans ce cas le bras gauche est amené sous les bras liés de l'adversaire du côté de la tête (photo 14a), et l'attaquant avec son coude droit plié s'appuie sur le coude correspondant plié de l'adversaire (photo 14b).

Pour éviter le redressement du bras attaqué par l'adversaire il faut presser vers le bas l'avant-bras droit de l'adversaire (photo 14c) en pliant son coude.



**14. Separación de brazos enganchados, aplicando el nudo al brazo próximo.**

Es simétrica a la situación anterior, solo que en éste caso el brazo izquierdo se coloca por debajo de los brazos enganchados desde el lado de la cabeza (foto 14a), y el brazo derecho, flexionado en el codo, atacante se apoya en el codo flexionado del brazo homónimo del adversario (foto 14b).

Para evitar la extensión del brazo atacado por el contrincente, apretar hacia abajo el antebrazo derecho del adversario (foto 14c), torciendo su brazo en el codo.



**15. Разъединение сцепленных рук угрозой ущемления бицепса.**

Наложите левую руку на запястье одноименной руки соперника сверху. Подведите предплечье правой руки со стороны ног под согнутую в локте одноименную руку соперника, наложите правую кисть на запястье своей левой руки (фото 15а). Ваши руки создают неподвижный треугольник из которого невозможно выбраться (фото 15b). Подтягивая обе руки к себе, надавите лучевой костью правой руки на мышцы бицепса соперника. Продолжайте сгибать руку до тех пор, пока сопернику не станет больно и он будет вынужден активно выпрямить атакуемую руку. В темп движения подхватите локтевым сгибом правой руки предплечье атакуемой руки соперника и проведите болевой прием рычаг локтя (фото 15с).

Симметричную ситуацию нападения, изменив расположение рук (правой рукой – захват запястья, левой – ущемление бицепса), мы здесь не приводим.

15а



15b



15с





### ***15. Disconnecting locked arms by the threat of biceps crushing.***

Put your left arm on the wrist of the opponent's similar arm from above. Bring the right forearm from the direction of the legs under the opponent's similar arm bent in the elbow, put your right wrist on on your left wrist (photo 15a). Your arms form a rigid triangle, from which it is impossible to escape (photo 15b). Pulling both arms towards yourself, press the radius of your right arm against the opponent's biceps. Continue to bend the arm until the opponent experiences pain and has to actively straighten the attacked arm. Together with the movement place the elbow of the right arm under the forearm of the opponent's attacked arm and execute the arm bar submission (photo 15c).

We shall not describe here a symmetrical attack situation, when the position of the arms is changed (gripping the wrist with the right hand and crushing the biceps with the left arm).



### ***15. La séparation des bras liés par action de compression du biceps.***

Posez la main gauche sur le poignet opposé de l'adversaire. Passez l'avant-bras droit en direction des pieds sous le coude correspondant plié de l'adversaire, posez la main droite sur votre avant-bras gauche (photo 15a). Vos bras créent un triangle puissant dont il est impossible de sortir (photo 15b). En tirant les deux bras vers vous, avec le radius de votre bras droit pressez sur le biceps de l'adversaire. Continuez à plier le bras jusqu'à ce que l'adversaire ait mal et qu'il soit forcé de relâcher brusquement le bras attaqué. Dans le mouvement saisissez avec le creux du coude droit l'avant-bras attaqué de l'adversaire et exécutez la prise douloureuse par un levier du coude (photo 15c).

On ne va pas décrire ici la situation d'une attaque semblable, en changeant la position des bras (le bras droit saisit l'avant-bras, le bras gauche exécute la compression du biceps).



### ***15. Separación de brazos enganchados con amenaza de estrangulación del bíceps.***

Colocar el brazo izquierdo por encima de la muñeca del brazo homónimo del adversario. Colocar el antebrazo del brazo derecho, desde el lado de las piernas, por debajo del brazo homónimo del adversario flexionado en el codo (foto 15a). Vuestros brazos forman un triángulo inmovible, del cual es imposible liberarse (foto 15b). Tirando ambos brazos hacia su cuerpo, presione, con el radio del brazo derecho, sobre el músculo del bíceps del adversario. Continuar torciendo el brazo hasta que el adversario sienta el dolor y debido a esto se vea obligado a extender de forma activa el brazo atacado. Al ritmo del movimiento capture, con el brazo derecho flexionado en el codo, el antebrazo del brazo atacado del adversario y aplique la técnica dolorosa de palanca al codo (foto 15c).

Aquí no se muestra la situación simétrica del ataque, es decir cambiando la disposición de los brazos (con el brazo derecho – captura de la muñeca, y con el izquierdo – la estrangulación del bíceps).



**16. Разъединение сцепленных рук упором ногой в дальнее плечо.**

В исключительных случаях, когда перечисленные способы разъединения рук не получаются в стандартном положении (фото 16а), можно упершись ногой в дальнее плечо (фото 16b), разъединить сцепленные руки и провести болевой прием рычаг локтя (фото 16с).

Особенностью этого способа является относительно свободный захват атакуемой руки, так как ноги разведены в стороны и не могут помочь удерживать захваченную руку.

**Детали:** согнутой в колене правой ногой все время прижимайте туловище атакуемого к коврику.

16а



16b



16с







**16. Disconnecting locked arms by supporting the leg against the far shoulder.**

In exceptional cases, when the methods of disconnecting arms listed above do not work in the standard position (photo 16a), one can disconnect locked arms by setting your leg against the far shoulder (photo 16b), and execute the arm bar submission (photo 16c).

The peculiarity of this technique is a relatively loose grip of the attacked arm, since the legs are spread apart and cannot help in holding the gripped arm.

**Details:** continue to press the opponent's body to the mat with your right leg bent in the knee.



**16. La séparation des bras liés par appui de la jambe sur l'épaule éloignée.**

A titre exceptionnel, quand on n'arrive pas à exécuter la séparation des bras comme décrit ci-dessus dans la position normale (photo 16a), on peut, en appuyant son pied sur l'épaule éloignée (photo 16b), séparer les bras liés et exécuter la prise douloureuse par un levier du coude (photo 16c).

La particularité de ce procédé est une saisie relativement facile du bras attaqué, puisque les jambes sont écartées et ne peuvent pas aider à retenir le bras saisi.

**Détails:** maintenez serré en permanence le corps de l'attaqué contre le tapis avec votre genou droit plié.



**16. Separación de brazos enganchados, presionando con la pierna sobre el hombro distante.**

Esta técnica se aplica en casos extraordinarios, cuando con los métodos anteriores de separación de brazos, no se consiguen los resultados positivos en la posición estándar (foto 16a). No obstante esto es posible, apoyándose con una pierna sobre el hombro distante del rival (foto 16b) y luego separando los brazos enganchados, y solo después aplicando la técnica de palanca del codo (foto 16c).

La particularidad de este método consiste en la débil captura del brazo atacado, debido a que las piernas se encuentran separadas y no pueden ayudar a sujetar el brazo capturado.

**Detalles:** con la pierna derecha flexionada en la rodilla, durante todo el tiempo posible, presionar el cuerpo del rival atacado contra el tapiz.



**17. Разъединение сцепленных рук узлом в сторону головы через ногу.**

17а



17b



17с



Захватив правой рукой запястье одноименной руки противника локтевым сгибом (фото 17а), ложась на левый бок и угрожая узлом (фото 17b), расцепите руки соперника (фото 17с) и, ложась теперь уже на спину, проведите рычаг локтя перегибанием.

**Детали:** не спешите расцепить руки сразу. Первое движение должно быть направлено к голове. Запястье захваченной руки не поднимайте вверх, а проводите вдоль ковра по кругу, центром которого можно считать плечо захваченной руки. После расцепления рук не останавливайтесь, а продолжайте движение в начатом темпе по кругу дальше, пока не окажитесь на спине.

Проводя рычаг локтя, захватите левой рукой запястье разноименной руки соперника и проследите за тем, чтобы рука была повернута ладонью вверх и, следовательно, локтем вниз.



**17. Disconnecting locked arms by knot in the direction of the head over the leg.**

Having gripped the wrist of the opponent's similar hand with the elbow of the right arm (photo 17a), lying on the left side and threatening a knot (photo 17b), disconnect the opponent's arms (photo 17c) and, now lying on your back, execute arm bar by hyperextending.

**Details:** don't hurry to disconnect the arms immediately. The first movement should be directed towards the head. Don't raise the wrist of the gripped hand upward, but move it along the mat in a circle, the center of which is the shoulder of the gripped arm. After disconnecting the arms don't stop, but continue the circular movement at the same speed until you lie on the back. When executing arm bar, grip with your left hand the opponent's opposite wrist and make sure that the arm is turned with the palm upward and the elbow down.



**17. La séparation des bras liés au moyen d'un nœud en prenant appui sur une jambe.**

Après avoir glissé le coude droit sous le poignet correspondant de l'adversaire (photo 17a), mettez-vous sur le côté gauche et exécutez un nœud (photo 17b), séparez les bras de l'adversaire (photo 17c) et, en vous mettant à présent sur le dos, accomplissez un levier par extension du coude.

**Détails:** ne vous dépêchez pas de séparer les bras d'emblée. Le premier mouvement doit être orienté vers la tête. Ne levez pas le poignet saisi vers le haut, mais glissez-le long du tapis en dessinant un cercle ayant pour centre l'épaule du bras saisi. Après la séparation des bras ne vous arrêtez pas, mais continuez le mouvement circulaire amorcé au début, jusqu'à ce que vous vous trouviez couché sur le dos.

En exécutant le levier de coude avec votre bras droit saisissez le poignet opposé de l'adversaire et assurez-vous que la main soit orientée vers le haut et par conséquent le coude vers le bas.



**17. Separación de brazos enganchados con amenaza del nudo por el lado de la cabeza y a través de la pierna.**

Capturando con el brazo derecho la muñeca del brazo homónimo del rival flexionado en el codo (foto 17a), echarse de costado izquierdo y amenazando con aplicarle el nudo (foto 17b), separar los brazos del adversario (foto 17c) y, tendiéndose luego de espaldas, retorcer el brazo aplicando la palanca al codo.

**Detalles:** no se apresure en desenganchar rápido los brazos. El primer movimiento debe de estar dirigido hacia la cabeza. No elevar la muñeca capturada con la mano, sino más bien trasladarla a lo largo del tapiz en círculo, cuyo centro podría ser el hombro del brazo capturado. Después de separar los brazos no se detenga, sino más bien continúe el movimiento, al ritmo inicial en círculo, hasta alcanzar la espalda.

Aplicando la palanca del codo, apresar con la mano izquierda la muñeca del brazo homónimo del adversario y estar al tanto para que el brazo esté al reverso con la palma hacia arriba, y por consiguiente con el codo hacia abajo.



18a



18b



18c

**18. Разъединение сцепленных рук, ложась на бок, с захватом дальнего бедра снаружи.**

Проведя левую руку под сцепленными руками противника, ложитесь на левый бок, позволяя сопернику уйти от опасного положения забеганием. После начала забегания поднимите вверх правую руку и, как только бедро дальней ноги противника коснется вашей руки, обхватите ногу соперника снаружи (фото 18a). Удерживая, таким образом, соперника в крайне неудобном положении (фото 18b), отведите свою левую ногу назад, отводя этим голову соперника назад и заставляя противника расцепить руки.

После расцепления рук, удерживая правой рукой бедро захваченной ноги, проведите левой рукой перегибание локтя, помогая себе туловищем (приподнимая туловище вверх).

**Детали:** Не спешите расцепить руки соперника. При нахождении долго в неудобном положении (фото 18c) соперник сам придет к выводу, что лучше сдаться.



**18. Disconnecting locked arms when lying on the side and gripping the far hip on the outside.**

Bringing your left arm under the opponent's locked arms, lie on the left side allowing the enemy to escape from the dangerous position by overrunning. After the beginning of the overrunning raise your right arm upward, and as soon as the opponent's far thigh touches your arm, grip the opponent's leg from the outside (photo 18a). Thus holding the opponent in an extremely uncomfortable position (photo 18b), move your left leg back, thus moving the opponent's head back and making the opponent disconnect his arms. After disconnecting the arms, grasping the gripped thigh with your right hand, unbend the elbow with you left arm while helping yourself with your body (by lifting the body up).

**Details:** Don't hurry to disconnect the opponent's arms. After staying for a long time in the uncomfortable position (photo 18c) the opponent will decide that it's better to surrender.



**18. La séparation des bras liés, en se couchant sur le côté, avec saisie de la cuisse la plus proche par l'extérieur.**

En faisant passer le bras gauche sous les bras liés de l'adversaire, couchez-vous sur le côté gauche, en évitant à l'adversaire de fuir la position dangereuse vers l'avant. Pour gagner en puissance, prenez appui avec votre main gauche sur votre genou droit. Dès que votre bras gauche est en traction, levez le bras droit vers le haut et dès que la cuisse la plus proche de l'adversaire touche votre bras, entourez la par l'extérieur (photo 18a). De cette façon vous maintenez l'adversaire dans une position extrêmement incommode (photo 18b), déplacez votre jambe gauche vers l'arrière, et en repoussant aussi la tête de l'adversaire vers l'arrière vous le forcez à désunir ses bras.

Après la séparation des bras, tout en maintenant avec votre bras droit la cuisse saisie, exécutez de votre bras gauche le pliage du coude, en vous aidant de votre corps (en soulevant le corps).

**Détails:** Ne vous précipitez pas pour séparer les bras de l'adversaire car s'il reste longtemps dans une position incommode (photo 18c) il abandonne.



**18. Separación de brazos enganchados, echándose de costado, capturando el muslo distante por encima.**

Dirigiendo el brazo izquierdo por debajo de los brazos enganchados del adversario, echarse de costado izquierdo, permitiendo al adversario escaparse moviéndose rápidamente de la situación peligrosa. Después del inicio del traslado, levantar hacia arriba el brazo derecho y, en cuanto el muslo de la pierna distante del adversario tope vuestro brazo, capturar la pierna del adversario por encima (foto 18a). Inmovilizando de ésta manera el adversario, en una posición demasiado incomoda (foto 18b), traslade su pierna izquierda hacia atrás moviendo así la cabeza del adversario también hacia atrás y obligándole al adversario que desenganche los brazos.

Después de desenganchar los brazos, sujetando con el brazo derecho el muslo de la pierna capturada, aplicar con el brazo izquierdo la palanca a la articulación del codo, ayudándose con el cuerpo (elevando el cuerpo hacia arriba).

**Detalles:** No se apresure en desenganchar los brazos del adversario. Al encontrarse por mucho tiempo en posición incómoda (foto 18c), el mismo adversario llegará a la conclusión de que es mejor rendirse.



**19. Расцепление  
рук хватом  
разноименной рукой  
за пояс.**

19a



19b



19c



Подведя правую руку под сцепленные руки противника со стороны головы (фото 19a), захватите пояс соперника на животе (фото 19b) и, перекрывая левой рукой дальнейшее бедро соперника, повернитесь туловищем к его ногам, отводя одновременно правой ногой голову противника назад и вынуждая его расцепить руки (фото 19c).

По своему принципу прием напоминает предыдущий, но выполняется в другом положении (сидя на противнике). Главное при этом – правильная работа правой ноги, отводящей голову соперника. Нога должна быть согнута в колене.



**19. Disconnecting the arms by gripping the belt with the opposite arm.**

Placing the right arm under the opponent's locked arms from the direction of the head (photo 19a) grip the opponent's belt at the stomach (photo 19b) and, covering the opponent's far thigh with your left arm, turn your body towards his legs, while simultaneously moving the opponent's head back with your right leg and forcing him to disconnect the arms (photo 19c).

The principle of this technique is similar to the previous one, but it is executed in a different position (sitting on the opponent). The main thing here is the correct work of the right leg moving away the opponent's head. The leg should be bent in the knee.



**19. La séparation des bras liés par une saisie de la ceinture avec la main opposée.**

En faisant passer le bras droit sous les bras liés de l'adversaire du côté de la tête (photo 19a), saisissez la ceinture de l'adversaire sur le ventre (photo 19b) et, en maintenant la cuisse éloignée de l'adversaire avec le bras gauche, tournez votre corps vers ses pieds, en repoussant simultanément la tête de l'adversaire vers l'arrière avec votre jambe droite et en le forçant de séparer ses bras (photo 19c).

Par son principe cette prise ressemble à la précédente, mais elle est exécutée dans une autre position (étant assis sur l'adversaire). Ici le point essentiel est le travail important de la jambe droite qui repousse la tête de l'adversaire. Le genou doit être plié.



**19. Desenganche de brazos capturando la cintura con el brazo contrario.**

Colocando el brazo derecho por debajo de los brazos enganchados del rival, desde el lado de la cabeza (foto 19a), capturar el cinturón del adversario al nivel del estómago (foto 19b) y, cubriendo con el brazo izquierdo el muslo distante del adversario, voltearse con el cuerpo hacia sus piernas, moviendo simultáneamente, con la pierna derecha, la cabeza del adversario hacia atrás y obligando a desenganchar los brazos (foto 19c).

Según el principio de aplicación, esta técnica se parece a la anterior, solo que se efectúa en otra posición (sentado sobre el adversario). Aquí lo más importante es – la operación correcta de la pierna derecha, que mueve la cabeza del adversario. La pierna debe de estar flexionada en la rodilla.



## 20. Разъединение сцепленных рук, ложась на спину.

Подведя правую руку под сцепленные руки со стороны ног соперника (фото 20а), захватите свою куртку около шеи (фото 20b). Подведите левую руку со стороны головы под сцепленные руки партнера и также захватите куртку у шеи. Ложась на спину расцепите его руки (фото 20с) и проведите болевой прием рычаг локтя.

Удерживать руку соперника следует как можно ближе к кисти, захватывая локтевым сгибом запястье противника.

20а



20b



20с







***20. Disconnecting locked arms while lying on the back.***

Bringing the right arm under the opponent's locked arms from the direction of the legs (photo 20a), grip your jacket near the neck (photo 20b). Bring your left arm from the direction of the head under the opponent's locked arms and grip the jacket near the neck. While lying on the back disconnect his arms (photo 20c) and execute the arm bar submission.

You should hold the opponent's arm as close to the wrist as possible gripping the opponent's wrist with your elbow.



***20. La séparation des bras liés, en se couchant sur le dos.***

Après avoir fait passer la main droite sous les bras liés du côté des pieds de l'adversaire (photo 20a), saisissez le revers de votre veste près du cou (photo 20b). Faites passer la main gauche du côté de la tête sous les bras unis de l'adversaire et saisissez également la veste près du cou. En vous couchant sur le dos séparez ses bras (photo 20c) et exécutez la prise douloureuse par un levier de coude.

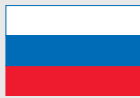
Il faut tirer sur le bras de l'adversaire le plus près possible du poignet, en maintenant le poignet de l'adversaire dans le pli du coude.



***20. Separación de brazos enganchados, tendiéndose de espaldas.***

Colocar el brazo derecho por debajo de los brazos enganchados, desde el lado de las piernas del adversario (foto 20a), agarrar su chaqueta cerca del cuello (foto 20b). Colocar el brazo izquierdo desde el lado de la cabeza, por debajo de los brazos enganchados del adversario y asimismo agarrar la chaqueta cerca del cuello. Tendiéndose de espaldas, desenganchar sus brazos (foto 20c) y aplicar la técnica dolorosa de palanca a la articulación del codo.

La captura del brazo del adversario debe de ser lo más cerca posible a la mano, agarrando la muñeca del adversario con el brazo flexionado en el codo.



**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**COMMON POSITIONS**

**АТАКА БЛИЖНЕЙ РУКИ**

**ATTACKING THE NEAR ARM**





**DISPOSITION GENERALES**

**POSICIONES GENERALES**

**L'ATTAQUE DU BRAS PROCHE**

**ATAQUE AL BRAZO PRÓXIMO**





21a



21b



21c



**21. Обратный узел ближней руки, захватывая одноименной рукой руку соперника со стороны ног.**

Отведите локоть ближней руки соперника к его голове (фото 21a) и подведите свою левую руку под сцепленные руки соперника со стороны ног (фото 21b). Сцепите свои руки в замок и, отводя левое плечо назад, проведите обратный узел (фото 21c). Для успешного выполнения этого приема не позволяйте, чтобы соперник выпрямил свои руки. Проводя обратный узел, постоянно сгибайте руку соперника в локте, прижимая его к коврику.

Особое внимание при применении этого приема уделийте работе ног, скрестите их за руками соперника и, крепко сжав, подтяните пятки к своим ягодицам, сжимая, таким образом, плечи соперника.



**21. Reverse knot of the near arm while gripping the opponent's arm with the similar hand from the direction of the legs.**

Move the opponent's near elbow to his head (photo 21a) and bring your left arm under the opponent's locked arms from the direction of the legs (photo 21b). Lock your arms and, having moved the left shoulder back, execute reverse knot (photo 21c). In order to execute this technique successfully do not allow the opponent to straighten his arms. While executing reverse knot continue to bend the opponent's arm in the elbow while pressing him to the mat.

While executing this technique pay special attention to the work of the legs, cross them behind the opponent's arms and, squeezing tightly, move the heels to your buttocks, thus squeezing the opponent's shoulders.



**21. Le nœud inverse du bras proche par la saisie du bras de l'adversaire du côté des pieds avec votre bras correspondant.**

Ramener le coude du bras proche de l'adversaire vers sa tête (photo 21a) et faites passer votre bras gauche sous les bras liés de l'adversaire du côté des pieds (photo 21b). Faites un verrou avec vos bras et en tournant l'épaule gauche vers l'arrière exécutez le nœud inverse (photo 21c). Pour réussir l'exécution de cette prise, n'autorisez pas à l'adversaire à redresser ses bras. En exécutant le nœud inverse maintenez plié le coude de l'adversaire en le pressant contre le tapis.

Lors de l'exécution de cette prise accordez une attention particulière aux mouvements des jambes, croisez-les derrière les bras de l'adversaire et, après les avoir serrées fortement, ramenez vos talons vers vos fesses en serrant de cette façon les épaules de l'adversaire.



**21. Nudo contrario al brazo próximo, capturando con el brazo contrario el brazo del adversario desde el lado de las piernas.**

Traslade el codo del brazo próximo del adversario hacia su cabeza (foto 21a) y coloque vuestro brazo izquierdo por debajo de los brazos enganchados del adversario, desde el lado de las piernas (foto 21b). Enganche sus brazos en candado y, apartando el hombro izquierdo hacia atrás, aplique el nudo contrario (foto 21c). Para la ejecución exitosa de esta técnica, se aconseja no permitirle al adversario que extienda sus brazos. Al aplicar el nudo contrario, torcer constantemente el brazo del adversario en la articulación del codo y presionándolo contra el tapiz.

Al aplicar esta técnica prestar una gran atención a la actividad de vuestras piernas, cruzarlos por detrás de los brazos del adversario y, sujetándolos fuertemente ajustar los talones hacia sus nalgas, presionando de esta manera el hombro del adversario.



**22. Узел ближней  
руки, захватывая  
одноименной рукой  
руку соперника  
со стороны головы.**

22a



22b



22c



В этом способе, во время попытки расцепить руки соперника отведите кулак его ближней руки к его голове (фото 22a). Подведите свою правую руку под сцепленные руки соперника (фото 22b), захватите правой рукой свою куртку и, прижимая руки соперника вниз, проведите болевой прием узел руки наружу (фото 22c).

При выполнении этого приема для усиления движения, отведите правый локоть от себя, одновременно подтягивая запястье вниз к себе.

Постоянно следите за тем, чтобы рука противника была согнута под прямым углом. При попытке выпрямления согните ее, а при попытке согнуть ускорьте приближение кисти противника к себе.

Ноги сжимают захваченные руки и скрещены за локтем дальней руки соперника.



**22. Knot of the near arm while gripping the opponent's arm with the similar arm from head side.**

While executing this technique, during the attempt to disconnect the opponent's arms move his near fist to his head (photo 22a). Bring your right arm under the opponent's locked arms (photo 22b), grip your jacket with your right arm and, pressing the opponent's arms down, execute the outward knot submission of the arm (photo 22c).

When executing this technique, in order to strengthen the move, move the right elbow away from yourself simultaneously pulling the wrist down towards yourself.

Make sure that the opponent's arm is bent at the straight angle. If he attempts to straighten it, bend it, and if he attempts to bend it, accelerate the move of the opponent's wrist toward yourself.

The legs squeeze the gripped arms and are crossed behind the opponent's far elbow.



**22. Le nœud du bras proche en saisissant le bras de l'adversaire du côté de la tête avec votre bras correspondant.**

Dans ce cas-là, lors de la tentative de séparation des bras de l'adversaire, ramenez sa main proche vers sa tête (photo 22a). Faites passer votre bras droit sous les bras liés de l'adversaire (photo 22b), saisissez votre veste avec votre main droite et en poussant les bras de l'adversaire vers le bas, effectuez la prise douloureuse par extension du bras (photo 22c).

Lors de l'accomplissement de cette prise pour renforcer le mouvement, tournez le coude gauche en tirant en même temps le poignet vers vous et vers le bas.

Veillez constamment à ce que le bras de l'adversaire soit plié en angle droit. Lors d'une tentative de redressement, pliez-le, et lors d'une tentative de pliage augmentez la traction exercée sur la main de l'adversaire vers vous.

Les jambes ensèrent les bras saisis et sont croisées derrière le coude du bras éloigné de l'adversaire.



**22. Enlace al brazo próximo, capturando con el mismo brazo el brazo del adversario desde el lado de la cabeza.**

En este método, durante el intento de desenganchar los brazos del adversario, mover el puño de su brazo próximo hacia su cabeza (foto 22a). Coloque su brazo derecho por debajo de los brazos enganchados del adversario (foto 22b), capture con el brazo derecho la chaqueta y, presionando el brazo del adversario hacia abajo, aplique la técnica dolorosa del nudo al brazo hacia el exterior (foto 22c).

Al ejecutar esta técnica, para intensificar el movimiento, apartar el codo derecho de su cuerpo, separando con fuerza simultáneamente la muñeca hacia abajo en la dirección de su cuerpo.

Permanentemente estar al tanto de que el brazo del adversario se encuentre flexionado en ángulo recto. Si el adversario trata de extenderlo, Ud. debe de doblarlo, y si trata de extenderlo, intensificar la aproximación de la mano del adversario hacia vuestro cuerpo.

Las piernas sujetan los brazos capturados y se cruzan por detrás del codo del brazo distante del adversario.



**23. Рычаг плеча,  
не разъединяя  
сцепленных рук.**

Подведите руки под правую руку соперника и, подтягивая плечо вверх – к себе (фото 23а), одновременно подвигайтесь тазом вперед-вверх (фото 23б), выполняя болевой прием рычаг плеча.

Руки при этом не обязательно расцеплять, болевой прием получится и без этого.

Ноги плотно сжимают захваченные руки и служат опорой при исполнении болевого приема.

Рука противника захвачена около локтевого сгиба. Болевой прием выполняется при разгибании руки соперника в плечевом суставе (фото 23с).

23а



23б



23с







**23. Shoulder bar without disconnecting locked arms.**

Bring your arms under the opponent's right arm and, pulling the shoulder upward toward yourself (photo 23a), simultaneously move your pelvis forward and up (photo 23b) and execute the shoulder bar submission.

It is not necessary to disconnect the arms; the submission will work without it.

The legs tightly grip the caught arms and serve as a support when executing the submission.

The opponent's arm is gripped near the elbow. The submission is executed by unbending the opponent's shoulder (photo 23c).



**23. Le levier de l'épaule sans séparation des bras liés.**

Faites passer vos bras sous le bras droit de l'adversaire et en tirant l'épaule vers le haut et vers vous (photo 23a), en même temps avancez votre bassin vers le haut (photo 23b), en effectuant la prise douloureuse par un levier d'épaule.

Dans ce cas-là il n'est pas nécessaire de séparer les bras, la prise douloureuse sera réussie même sans séparation.

Les jambes serrent fortement les bras saisis et servent d'appui lors de l'accomplissement de la prise douloureuse.

Le bras de l'adversaire est saisi près du pli du coude. La prise douloureuse est effectuée lors de l'extension du bras de l'adversaire sur l'articulation de l'épaule (photo 23c).



**23. Palanca al hombro, sin abrir los brazos enganchados.**

Colocar el brazo por debajo del brazo derecho del adversario y, moviendo el hombro hacia arriba – hacia Ud. (foto 23a), simultáneamente moverse con la pelvis hacia adelante y arriba (foto 23b), aplicando la técnica dolorosa de palanca al hombro.

Aquí, no es obligatorio desenganchar los brazos, debido a que para la ejecución de esta técnica dolorosa no es indispensable.

Las piernas presionan fuertemente los brazos capturados y sirven de apoyo para ejecutar la técnica dolorosa.

El brazo del adversario es capturado cerca de la flexión del codo. La técnica dolorosa se efectúa al extender el brazo del adversario en la articulación del hombro (foto 23c).



**24. Рычаг локтя,  
угрожая обратным  
узлом на дальнюю руку.**

24a



24b



24c



Противник сцепил руки таким образом, что дальняя рука перекрывает ближнюю. Захватите запястье дальней руки противника и отведите ее в сторону ног (фото 24a). Удерживая левой рукой дальнюю руку, отведите ее от себя, как бы атакуя обратным узлом (фото 24b). Одновременно приподнимите правой рукой разноименную руку соперника около кисти (фото 24c) и, проведите болевой прием рычаг локтя перегибанием.

**Детали:** не спешите отпустить правую руку соперника; только в самый последний момент, когда левая его рука уже окажется почти прямой, можно отпускать первоначальный захват.

В завершающей стадии приема захватите запястье левой руки противника двумя руками, разверните ее ладонью вверх и, помогая туловищем, плавно проведите болевой прием.

Ноги все это время сжимают руки и плечи соперника.



### **24. Shoulder bar with a threat of reverse knot of the far arm.**

The opponent has locked his arms so that the far arm covers the near arm. Grip the wrist of the opponent's far arm and move it in the direction of the legs (photo 24a). Holding the far arm with your left hand, move it away from yourself as if attacking with reverse knot (photo 24b). At the same time lift with your right arm the opponent's opposite arm near the wrist (photo 24c) and execute the shoulder bar submission by hyperextending it.

**Details:** don't be in a hurry to let go of the opponent's right arm; you can loosen the initial grip only at the last moment, when his left arm is almost straight.

At the last stage of this technique grip the opponent's left wrist with both hands, turn it palm up and, while helping yourself with your body, smoothly execute the submission.

All this time your legs squeeze the opponent's arms and legs.



### **24. Le levier du coude en agissant sur le bras éloigné du du nœud inverse.**

L'adversaire a lié les bras de telle sorte que le bras éloigné est posé sur le bras proche. Saisissez le poignet du bras éloigné de l'adversaire et repoussez-le dans la direction des pieds (photo 24a). En écartant le bras éloigné avec votre bras gauche, tournez-le comme si vous engagiez le nœud inverse (photo 24b). En même temps soulevez avec votre bras droit le bras opposé de l'adversaire au niveau du poignet (photo 24c) et effectuez la prise douloureuse du levier d'épaule par pliage.

**Détails:** ne vous pressez pas pour lâcher le bras droit de l'adversaire; on ne doit lâcher la saisie initiale qu'au dernier moment, quand son coude gauche est en angle droit.

Dans le stade final de la prise saisissez le poignet gauche de l'adversaire avec les deux mains, tournez sa main vers le haut et en vous aidant du corps effectuez la prise douloureuse avec souplesse.

Pendant tout ce temps-là les jambes serrent les bras et les épaules de l'adversaire.



### **24. Palanca al codo, amenazando con la aplicación del nudo contrario al brazo distante.**

El adversario tiene enganchados sus brazos de tal modo que su brazo distante cubre su brazo próximo. Capture la muñeca del brazo distante del adversario y moverlo hacia hacia el lado de las piernas (foto 24a). Sujetando con el brazo izquierdo el brazo distante, apartelo de su cuerpo, como si atacáse con el nudo contrario (foto 24b). Simultáneamente, levante con el brazo derecho el brazo derecho del adversario cerca de la mano (foto 24c) y, luego aplique la técnica dolorosa de torcimiento del brazo con la palanca al codo.

**Detalles:** no se apresure en soltar el brazo derecho del adversario. Solo hacerlo al último momento, cuando su brazo izquierdo ya se encuentre casi extendido, es decir que se debe de soltar la captura inicial.

En la etapa final de la técnica, capture la muñeca del brazo izquierdo del adversario con las dos manos, gire su palma de la mano hacia arriba y, ayudándose con el cuerpo, suavemente aplique la técnica dolorosa.

Las piernas, durante todo este tiempo, presionan los brazos y los hombros del adversario.



**25. Рычаг локтя,  
накладывая ладонь  
на локоть дальней  
руки.**

Допустим, соперник сцепил руки, наложив левую руку сверху на свою правую руку (фото 25а). Подведите разноименную руку под правое предплечье соперника, наложите ладонь левой руки на плечо или локоть дальней руки соперника и подтяните дальнюю руку к себе (фото 25b). Действуя затем левой рукой как рычагом, приподнимая локоть, сорвите хват правой руки соперника (фото 25с) и, отводя его руку (в сторону головы), выпрямите ее и проведите болевой прием рычаг локтя.

25а



25b



25с





**25. Arm bar while placing your palm over the far elbow.**

Let us suppose that the opponent locked his arms by placing his left arm over his right arm (photo 25a). Bring your opposite arm under the opponent's right forearm, put the left palm on the shoulder or elbow of the opponent's far arm and pull the far arm towards yourself (photo 25b). Then using your left arm as a lever, raise the elbow, break the grip of the opponent's right arm (photo 25c) and, moving his arm (in the direction of the head), straighten it and execute the arm bar submission.



**25. Le levier du coude en tirant avec la main sur le coude du bras éloigné.**

Admettons que l'adversaire a lié les bras en superposant son bras gauche à son bras droit, (photo 25a). Faites passer le bras opposé sous l'avant-bras droit de l'adversaire, posez la paume de la main gauche sur l'épaule ou le coude du bras éloigné de l'adversaire et tirez ce bras vers vous (photo 25b). Ensuite en utilisant le bras gauche comme un levier, en soulevant le coude brisez le verrou du bras droit de l'adversaire (photo 25c) et en tournant son bras (dans la direction de la tête), redressez-le et effectuez la prise douloureuse par un levier du coude.



**25. Palanca al codo, colocando la palma en el codo del brazo distante.**

Supongamos que el adversario engancha sus brazos, es decir colocando el brazo izquierdo por encima de su brazo derecho (foto 25a). Colocar el brazo contrario por debajo del antebrazo derecho del adversario, colocar la palma de la mano izquierda sobre el hombro o el codo del brazo distante del adversario y tirar del brazo distante hacia su cuerpo (foto 25b). Actuando luego con el brazo izquierdo como palanca, elevando el codo, arrancar la sujeción del brazo derecho del adversario (foto 25c) y, apartando su brazo (en dirección a la cabeza), extenderlo y finalmente aplicarle la técnica dolorosa de palanca al codo.



**26. Рычаг локтя,  
накладывая ногу  
на дальнюю руку.**

26a



Противник сцепил руки, защищаясь от рычага локтя (фото 26a).

Подведите левую руку под правую руку соперника и захватите пояс у него на животе. Расцепите ноги и, наложив левую ногу на левое плечо соперника, отведите его руку в сторону головы (фото 26b). Освободив, таким образом, правую руку соперника, подведите правую руку под одноименную руку противника и, действуя двумя руками, проведите рычаг локтя перегибанием (фото 26c).

26b



В отличие то предыдущих способов, разгибать руку в этом случае лучше в сторону ног, ложась на правый бок, а потом на спину.

**Детали:** захватите правую руку соперника Локтевым сгибом разноименной руки как можно ближе к кисти. Для усиления тяги захватите левой рукой отворот своей куртки около шеи.

26c





### **26. Arm bar while placing your leg over the far arm.**

The opponent locked his arms defending from arm bar (photo 26a). Bring your left arm under the opponent's right arm and grip the belt at his stomach. Disconnect the legs and, placing your left leg on the opponent's left shoulder, move his arm in the direction of the head (photo 26b). Having thus freed the opponent's right arm, bring your right arm under the opponent's similar arm and, working both arms, execute arm bar by hyperextending the arm (photo 26c).

Contrary to the previous techniques, in this case it is better to unbend the arm in the direction of the legs, lying on the right side and then on the back.

**Details:** grip the opponent's right arm with the bend of the opposite elbow as close to the wrist as possible. To increase the force, grip the flap of your jacket near the neck with your left hand.



### **26. Le levier du coude en posant la jambe sur le bras éloigné.**

L'adversaire a lié les bras, en se défendant contre le levier du coude (photo 26a).

Faites passer votre main gauche sous le bras droit de l'adversaire et saisissez la ceinture sur son ventre. Ecartez les jambes et en posant la jambe gauche sur l'épaule gauche de l'adversaire, tournez son bras dans la direction de la tête (photo 26b). Après avoir ainsi libéré le bras droit de l'adversaire, faites passer votre bras droit sous le bras correspondant de l'adversaire et en agissant des deux bras effectuez le levier du coude par extension (photo 26c).

A la différence des exemples précédents dans ce cas il vaut mieux déplier le bras dans la direction des pieds, en se couchant sur le côté droit et après sur le dos.

**Détails:** saisissez le bras droit de l'adversaire par le pli de coude opposé le plus près possible de la main. Pour renforcer la traction, avec votre main gauche saisissez le revers de votre veste près du cou.



### **26. Palanca al codo, colocando la pierna sobre el brazo distante.**

El adversario engancha sus brazos, defendiéndose de la palanca al codo (foto 26a).

Colocar el brazo izquierdo por debajo del brazo derecho y luego coger su cinturón sobre el estómago. Separar las piernas y, colocando la pierna izquierda sobre el hombro izquierdo del adversario, mover su brazo por el lado de la cabeza (foto 26b). Liberando de ésta manera el brazo derecho del adversario, colocar el brazo derecho por debajo del brazo contrario del contrincante y, actuando con los dos brazos, aplicarle la palanca al brazo retorciendo el codo (26c).

A diferencia de los métodos anteriores, extender los brazos en este caso es mejor hacerlo en dirección hacia las piernas, tendiéndose de costado derecho, y luego tendiéndose de espaldas.

**Detalles:** capturar el brazo derecho del adversario con el brazo izquierdo flexionado en el codo, lo más cerca posible a la mano. Para intensificar el esfuerzo, agarre con el brazo izquierdo la solapa de la chaqueta cerca al cuello.



**27. Рычаг локтя,  
переноса ногу  
за голову.**

27а



27b



27с



Представим себе, что во время исполнения болевого приема рычаг локтя соперник в целях защиты, сцепив руки в замок, не дает забросить вашу левую ногу за голову, приподнимая сцепленные руки вверх и накладывая их себе на голову (фото 27а).

Усиливая его движение, отведите его руки как можно дальше вверх и перенесите свою правую ногу через голову. Заложите ее за шею и скрестите за руками соперника (фото 27b).

Получится очень не удобное для соперника положение, из которого выбраться очень сложно.

Крепко удерживая захваченные руки соперника в таком положении своими ногами, захватите локтевым сгибом левой руки запястье правой руки соперника и, расцепив в сторону головы его руки, проведите рычаг локтя перегибанием (фото 27с).





**27. Arm bar while moving the leg over the head.**

Imagine that when you are executing the arm bar submission, the opponent, in order to defend himself, prevents you from throwing your left leg over the head by lifting his locked arms up and putting them over his head (photo 27a).

Strengthen his move and move his arms as far up as possible and move your right leg over the head. Place it on the neck and cross behind the opponent's arms (photo 27b).

The opponent will find himself in a very uncomfortable position, from which it is very difficult to escape.

Holding the opponent's gripped arms in this position tightly with your legs, catch the opponent's right wrist with the bend of your left elbow and, having disconnected his arms in head side, execute arm bar by hyperextending the arm (photo 27c).



**27. Le levier du coude en déplaçant la jambe derrière la tête.**

Imaginons, que lors de l'accomplissement de la prise douloureuse du levier du coude l'adversaire pour se défendre a fait un verrou avec ses bras. En soulevant les bras liés vers le haut et en les posant sur sa tête il vous empêche de placer votre jambe gauche derrière sa tête (photo 27a).

En allant dans le sens de son mouvement, montez ses bras le plus haut possible et faites passer votre jambe droite par-dessus sa tête. Mettez-la derrière son cou et croisez les jambes derrière les bras de l'adversaire (photo 27b).

Il en résultera une position très inconfortable pour l'adversaire, dans laquelle il est difficile de s'échapper.

En maintenant fortement les bras de l'adversaire bloqués dans cette position par vos jambes, avec le pli du coude gauche crochetez le poignet droit de l'adversaire et en séparant ses bras dans la direction de la tête effectuez un levier du coude par extension (photo 27c).



**27. palanca al codo, colocando la pierna por detrás de la cabeza.**

Supongamos que, durante la ejecución de la técnica dolorosa de la palanca al codo, el adversario, con el fin de defenderse y enganchando sus brazos en candado, no deja colocar vuestra pierna izquierda por detrás de su cabeza, levantando los brazos enganchados hacia arriba y colocándolos sobre la cabeza (foto 27a).

Moviéndose más rápido, aparte su brazo lo más que pueda hacia arriba y traslade vuestra pierna derecha através de la cabeza. Colocarlo detrás del cuello y cruzarlo por detrás de los brazos del adversario (foto 27b). Esta posición resultante, es una posición demasiado incomoda para el adversario, del cual liberarse es muy difícil.

Sujetando fuertemente los brazos capturados del adversario, en esta posición con vuestras piernas, agarre con el brazo izquierdo flexionado en el codo, la muñeca del brazo derecho del adversario y, desenganchando sus brazos en dirección a la cabeza, aplicar la palanca de torcedura al codo (foto 27c).



**28. Рычаг плеча,  
переноса ногу  
за голову.**

Все первоначальные действия в точности повторяют предыдущий прием (фото 28а), но в самом конце, когда вы уже скрестили свои ноги за руками соперника (фото 28b), не расцепляя его рук, захватите двумя руками локоть дальней руки противника и, подтягивая его к себе, проведите рычаг плеча (фото 28с).

**Детали:** Во время переноса правой ноги за голову согните ногу в колене и, активно двигая ее вперед, забросьте ее за голову, ложась при этом на левый бок.



28а



28b



28с



**28. Shoulder bar while moving the leg over the head.**

All the initial moves exactly replicate the previous technique (photo 28a), but in the end, when you have already crossed your legs behind the opponent's arms (photo 28b), grip with both hands the opponent's far elbow without disconnecting his arms and, moving him towards you, execute shoulder bar (photo 28c).

**Details:** When moving the right leg over the head, bend the leg in the knee and actively moving it forward, throw it over the head while lying on the left side.



**28. Le levier d'épaule en plaçant la jambe derrière la tête.**

Tout le début de l'action est identique à celui de la prise précédente (photo 28a), mais à la fin quand vous avez déjà croisé vos jambes derrière les bras de l'adversaire (photo 28b), sans séparer ses bras, avec les deux mains saisissez le coude du bras éloigné de l'adversaire et en le tirant vers vous effectuez le levier du coude (photo 28c).

**Détails:** Pendant le déplacement de la jambe droite derrière la tête de l'adversaire pliez le genou et en l'avançant rapidement mettez-le derrière sa tête en vous couchant en même temps sur le côté gauche.



**28. Palanca al hombro, trasladando la pierna detrás de la cabeza.**

Aquí, todas las acciones iniciales se repiten de igual forma que en la técnica anterior (foto 28a), pero al final, cuando Ud. ya haya cruzado sus piernas por detrás de las manos del adversario (foto 28b), sin desenganchar sus brazos, capture con las dos manos el codo del brazo distante del adversario y, tirando hacia su cuerpo, aplicar la palanca al hombro (foto 28c).

**Detalles:** Durante el traslado de la pierna derecha por detrás de la cabeza, doblar la pierna en la rodilla y, moviéndola activamente hacia adelante, colocarla detrás de la cabeza, pero tendiéndose de costado izquierdo.



**29. Ущемление бицепса,  
переноса ноги  
в сторону головы.**

При невозможности разъединить крепко сцепленные соперником руки и ввиду его малой активности (соперник спокойно лежит на спине) подсуньте правую руку под локоть согнутой ближней руки соперника (фото 29а), перенесите правую ногу через голову и подведите под свою левую ногу (фото 29б). Создалось новое положение, при котором соперник не может уже, даже при большом желании, разогнуть свою правую руку, перекрытую вашей одноименной ногой. Продолжая сгибать свои ноги, подтяните свою правую руку как можно ближе к локтевому сгибу руки соперника, поверните лучевую кость параллельно ковру и проведите болевой прием ущемление бицепса (фото 29с).

29а



29б



29с





**29. Biceps crushing while moving the legs in head side.**

If it becomes impossible to disconnect the opponent's tightly locked arms and if the opponent is inactive (the opponent is quietly lying on the back), push your right arm under the elbow of the opponent's bent near arm (photo 29a), move the right leg over the head and place under your left leg (photo 29b). You are in a new position, in which the opponent, even if he wants to, cannot unbend his right arm crossed by your similar leg. Continuing to bend your legs, pull your right arm as close to the opponent's elbow bend as possible, turn the radius parallel to the mat and execute the biceps crushing submission (photo 29c).



**29. La compression du biceps en plaçant les jambes dans la direction de la tête.**

S'il est impossible de séparer les bras fortement liés de l'adversaire et vu sa passivité (l'adversaire est tranquillement couché sur le dos) mettez votre bras droit sous le coude du bras proche plié de l'adversaire (photo 29a), faites passer votre jambe droite par-dessus la tête et ramenez-la sous votre jambe gauche (photo 29b). On a créé une nouvelle position dans laquelle l'adversaire ne peut plus, même avec toute sa meilleure volonté, déplier son bras droit bloqué par votre jambe correspondante. En maintenant vos jambes pliées tirez votre bras droit le plus près possible du pli du coude de l'adversaire, tournez le radius parallèlement au tapis et effectuez la prise douloureuse par la compression du biceps (photo 29c).



**29. Estrangulación del bíceps, trasladando la pierna hacia la cabeza.**

En caso de no poderse separar los brazos fuertemente en-ganchados por el adversario y debido a su poca actividad (el adversario se encuentra tranquilamente tendido de espaldas), introduzca vuestro brazo derecho por debajo del codo del brazo próximo flexionado del adversario (foto 29a), luego desplaze vuestra pierna derecha a través de la cabeza y colocarlo por debajo de su pierna izquierda (foto 29b). Se forma una nueva posición, de la cual el adversario ya no puede, incluso con gran deseo, extender su brazo derecho bloqueado con vuestra pierna homónima. Doblando más aún sus piernas, desplaze vuestro brazo derecho lo más cerca posible hacia el codo del brazo flexionado del adversario, luego doblar el radio paralelamente al tapiz y finalmente aplicar la técnica de estrangulación del bíceps (foto 29c).



**30. Ущемление бицепса,  
переноса ноги  
в сторону ног.**

30а



30b



30с



Начальное положение полностью соответствует предыдущему (фото 30а) но продолжение будет другим. Отведите правую ногу вправо (фото 30b) и перенесите левую ногу через туловище соперника, подводите ее под свою правую ногу.

Ущемление бицепса исполняется аналогично: сжимая руку противника ногами лучевой костью пережимаете бицепс (фото 30с).

**Детали:** не спешите сразу сделать сопернику больно. Сначала перенесите ноги, скрестите и согните их и плотно прижмите к туловищу соперника. Только затем, убедившись, что ваш захват крепок, начинайте проводить собственно ущемление. Да и здесь подтяните лучевую кость вверх, сначала держа ладонь вертикально, а затем, в самом конце приема, повернув ее параллельно коврику.



### ***30. Biceps crushing while moving the legs in the direction of the legs.***

The initial position fully corresponds to the previous one (photo 30a), but you proceed differently. Move your right leg to the right (photo 30b) and move the left leg over the opponent's body, bringing it under your right leg.

Biceps crushing is executed in a similar way: squeezing the opponent's arm with your legs, pinch the biceps with the radius (photo 30c).

**Details:** don't be in a hurry to cause pain to the opponent. First, move your legs, cross and bend them, and press to the opponent's body tightly. Only then, having made sure that your grip is strong, start the crushing. Even at this moment pull the radius up, first holding the palm vertically and then, at the very end, turning it parallel to the mat.



### ***30. La compression du biceps en plaçant les jambes dans la direction des pieds.***

La position initiale complètement identique à la position précédente (photo 30a) mais la suite sera différente. Tournez la jambe droite à droite (photo 30b), faites passer la jambe gauche par-dessus le corps de l'adversaire et mettez-la sous votre jambe droite.

La compression du biceps est effectuée de manière identique: en forçant sur le bras de l'adversaire avec les jambes vous comprimez son biceps avec votre radius (photo 30c).

**Détails:** ne soyez pas pressé de faire mal à l'adversaire du premier coup. Déplacez d'abord les jambes, croisez-les, pliez-les et serrez-les fortement contre le corps de l'adversaire. C'est seulement plus tard, après avoir vérifié, que votre saisie est solide, que vous commencerez à accomplir la compression proprement dite. Tirez le radius vers le haut, en tenant d'abord la main verticalement, et ensuite à la fin de la prise en la tournant parallèlement au tapis.



### ***30. Estrangulación del bíceps, desplazando las piernas hacia el lado de las piernas.***

La posición inicial corresponde íntegramente a la posición anterior (foto 30a), no obstante su continuación será otra. Desplaze la pierna derecha hacia la derecha (foto 30b) y asimismo la pierna izquierda a través del cuerpo del adversario, colocándola por debajo de vuestra pierna derecha.

La estrangulación del bíceps se efectúa análogamente: presionando el brazo del adversario con las piernas y con el radio del brazo presionando el bíceps (foto 30c).

**Detalles:** no se apresure al instante de causarle dolor al adversario. Inicialmente desplaze las piernas, cruzarlos, doblarlos y fuertemente presionar el cuerpo del adversario. Y solamente después, al cerciorarse de que vuestro agarre es fuerte, empiece a aplicar la estrangulación. Asimismo, aquí debe de tensionarse el radio del brazo hacia arriba, al inicio manteniendo la palma en posición vertical, y luego, al término de la técnica, hacerlo girar paralelamente al tapiz.



31a



31b



31c

**31. Болевой прием  
рычаг локтя,  
захватывая руку  
соперника под мышку.**

Противник значительно выше вас ростом, и соответственно его руки длиннее ваших. Руки он сцепил в замок (фото 31a). Подтяните дальнюю руку противника к себе и пропустите правую руку под правую руку противника (фото 31b). Захватив предплечье под мышку, спиной разогните руку соперника. Затем, подведя предплечье своей левой руки под локоть противника, приподнимите правую руку вверх и проведите болевой прием рычаг локтя (фото 31c).

Аналогично описанному проводится рычаг локтя захватом разноименной руки под мышку. Для этого левой рукой со стороны головы захватите правую руку соперника и проведите болевой прием.

**Детали:** Не забудьте помочь себе второй рукой после захвата руки соперника под мышку.





### ***31. Arm bar submission, while gripping the opponent's arm under the armpit.***

The opponent is much taller than you are, and therefore, his arms are longer than yours. He locked his arms (photo 31a). Pull the opponent's far arm toward yourself and pass your right arm under the opponent's right arm (photo 31b). Having gripped his forearm under your armpit, hyperextend the opponent's arm with your back. Then, bringing your left forearm under the opponent's elbow, raise the right arm up and execute the arm bar submission (photo 31c).

Arm bar by catching the opposite arm under the armpit is executed in a similar way. To do this, grip the opponent's right arm from the direction of the head with your left hand and execute the submission.

**Details:** Don't forget to help yourself with the other arm after you grip the opponent's arm under your armpit.



### ***31. La prise douloureuse par levier du coude avec saisie du bras de l'adversaire sous l'aisselle.***

L'adversaire est beaucoup plus haut que vous, donc ses bras sont plus longs que les vôtres. Il a fait un verrou avec ses bras (photo 31a). Tirez le bras éloigné de l'adversaire vers vous et faites passer votre bras droit sous le bras droit de l'adversaire (photo 31b). Après avoir bloqué son avant-bras sous l'aisselle, dépliez le bras de l'adversaire en reculant votre dos. Ensuite, après avoir amené votre avant-bras gauche sous le coude de l'adversaire, soulevez le bras droit vers le haut et effectuez la prise douloureuse du levier du coude (photo 31c).

Le levier du coude par la saisie du bras opposé sous l'aisselle est effectué de manière identique à la manière décrite ci-dessus. Pour cela avec votre bras gauche saisissez le bras droit de l'adversaire du côté de la tête et effectuez la prise douloureuse.

**Détails:** N'oubliez pas de vous aider de l'autre bras après avoir bloqué le bras de l'adversaire sous l'aisselle.



### ***31. Técnica dolorosa de palanca al codo, capturando el brazo del adversario por debajo del sobaco.***

En esta posición, la estatura del adversario es significativamente mayor que la de Ud., y por consiguiente sus brazos son más largos que los suyos. Sus brazos los tiene enganchados en candado (foto 31a). Aproximar el brazo distante del adversario hacia Ud. y desplace vuestro brazo derecho por debajo del brazo derecho del adversario (foto 31b). Capturando el antebrazo por debajo del sobaco, extender con la espalda el brazo del adversario. Luego, colocando el antebrazo de vuestro brazo izquierdo por debajo del codo del adversario, levante el brazo derecho hacia arriba y finalmente aplique la técnica dolorosa de palanca al codo (foto 31c).

De forma análoga a lo descrito, se aplica la palanca al codo capturando el brazo contrario por debajo del sobaco. Para esto, con vuestro brazo izquierdo del lado de la cabeza, capture el brazo derecho del adversario y aplique la técnica dolorosa.

**Detalles:** No olvide de ayudarse con el segundo brazo, después de capturar la pierna por debajo del sobaco.



**32. Рычаг локтя,  
скрещивая руки  
соперника на груди.**

32a



Если соперник скрестил руки на груди, продолжайте его движение и прижмите его руки как можно ближе к его туловищу (фото 32a). Перекройте его дальний локоть левой рукой (фото 32b) и захватив запястье его левой руки, сорвите хват и выпрямите его руку в локте, проводя болевой прием рычаг локтя (фото 32c).

**Детали:** внимательно следите за поведением дальней руки противника, перекрытой вашей рукой. Если соперник сумеет ее освободить, то прием может не получиться.

32b



32c





**32. Arm bar while crossing the opponent's arms at the chest.**

If the opponent crossed his arms at the chest, continue his move and press his elbows as close to his body as possible (photo 32a). Cover his far elbow with your left arm (photo 32b) and, having gripped his left wrist, release the grasp, straighten his arm at the elbow and execute the arm bar submission (photo 32c).

**Details:** pay close attention to the opponent's far arm covered by your arm. If the opponent manages to free it, the hold may not work.



**32. Le levier du coude en croisant les bras de l'adversaire sur sa poitrine.**

Si l'adversaire a croisé les bras sur sa poitrine, continuez son mouvement et serrez ses bras le plus près possible contre son corps (photo 32a). Posez votre main gauche sur son coude éloigné (photo 32b) et en saisissant le poignet de son bras gauche, faites lâcher prise et dépliez son bras en effectuant la prise douloureuse du levier du coude (photo 32c).

**Détails:** suivez attentivement les mouvements du bras éloigné de l'adversaire sur lequel est posé votre bras. Si l'adversaire arrive à le dégager, la prise peut ne pas réussir.



**32. Palanca al codo, cruzando los brazos del adversario en el pecho.**

Si el adversario cruza los brazos en el pecho, continuar el movimiento y presione sus brazos lo más cerca posible a su cuerpo (foto 32a). Cubrir su codo distante con vuestro brazo izquierdo (foto 32b) y capturando la muñeca de su brazo izquierdo, separar y extender su brazo en el codo, aplicando la técnica dolorosa de palanca al codo (foto 32c).

**Detalles:** vigilar atentamente el comportamiento del brazo distante del adversario, sujetado con vuestro brazo. Si el adversario logra liberarse, entonces la aplicación de la técnica puede no dar resultado.



**33. Узел руки,  
скрещивая руки  
соперника.**

33а



Противник скрестил руки на груди. Захватите локоть дальней руки противника и подтяните его к себе (фото 33а). Захватите кисть верхней руки соперника за запястье и потяните его правую руку – вверх по направлению к к головесоперника (фото 33б).

33б



**Детали:** перед началом выполнения приема и во время его исполнения продолжайте тягу рук в направлении их скрещивания, то есть, препятствуя намерению противника раздвинуть локти.

Ноги крепко удерживают руки и скрещены (фото 33с).

33с





### ***33. Arm knot while crossing the opponent's arms.***

The opponent crossed his arms at the chest. Grip the opponent's far elbow and pull it towards yourself (photo 33a). Grip the wrist of the opponent's upper arm and pull his upper arm up in the direction of the opponent's head (photo 33b).

**Details:** before executing the technique and during it continue to pull the arms in the direction of their crossing, i.e. preventing the opponent's to spread the elbows.

The legs continue to tightly hold the arms and are crossed (photo 33c).



### ***33. Le nœud du bras en croisant les bras de l'adversaire.***

L'adversaire a croisé les bras sur la poitrine. Saisissez le coude du bras éloigné de l'adversaire et tirez-le vers vous (photo 33a). Saisissez le poignet supérieur de l'adversaire et tirez sur son bras droit vers le haut et vers sa tête (photo 33b).

**Détails:** avant de commencer l'exécution de la prise et lors de son réalisation continuez la traction des bras dans la direction de leur croisement, c'est-à-dire, empêchez l'adversaire d'écarter les coudes.

Les jambes sont croisées et retiennent les bras fortement (photo 33c).



### ***33. Nudo al brazo, cruzando los brazos del adversario.***

El adversario se encuentra con los brazos cruzados en el pecho. Capture el codo del brazo distante del adversario y acercarlo hacia su cuerpo (foto 33a). Capture la mano del brazo superior del adversario de la muñeca y jalar su brazo derecho – hacia arriba en la dirección hacia la cabeza del adversario (foto 33b).

**Detalles:** antes del iniciar la aplicación de la técnica y durante su ejecución, continúe la tracción de los brazos en la dirección del cruce de los mismos, es decir, obstaculizando la intención del adversario de descruzar los codos.

Las piernas tenazmente sujetan los brazos y se encuentran cruzadas (foto 33c).



**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**COMMON POSITIONS**

**АТАКА ДАЛЬНОЙ РУКИ**

**ATTACKING THE FAR ARM**





**DISPOSITIONS GENERALES**

**L'ATTAQUE DU BRAS ELOIGNE**



**POSICIONES GENERALES**

**ATAQUE AL BRAZO DISTANTE**





**34. Узел дальней руки  
от рычага локтя  
захватом руки между  
ногами.**

Во время проведения предыдущего приема может сложиться ситуация, при которой соперник не отпустит захваченных в замок рук. В этом случае проще провести узел руки наружу. Для этого подведите правую руку за левую руку противника (фото 34а), наложите предплечье правой руки на локоть одноименной руки соперника (фото 34б) и, захватив левой рукой свою правую руку, проведите узел руки (фото 34с).

34а



34б



34с







**34. Far arm knot from arm bar while gripping the arm between the legs.**

While executing the previous techniques you may encounter a situation, where the opponent will not disconnect his locked arms. In this case it is easier to execute arm knot in the outward direction. To do this, bring your right arm behind the opponent's left arm (photo 34a), place your right forearm on the opponent's similar elbow (photo 34b) and, having gripped your right arm with your left hand, execute the arm knot (photo 34c).



**34. Le nœud sur bras éloigné et levier du coude par la saisie d'un bras entre les jambes.**

Lors de l'accomplissement de la prise précédente il peut arriver que l'adversaire ne lâche pas les bras liés par un verrou. Dans ce cas-là il est plus simple d'effectuer le nœud du bras à l'extérieur. Pour cela faites passer votre bras droit derrière le bras gauche de l'adversaire (photo 34a), posez l'avant-bras droit sur le coude correspondant de l'adversaire (photo 34b) et en saisissant son bras droit avec votre bras gauche, effectuez le nœud du bras (photo 34c).



**34. Nudo al brazo distante con palanca al codo capturando las manos entre las piernas.**

Durante la ejecución de la técnica anterior puede ocurrir la situación, bajo la cual el adversario no suelte los brazos enganchados en candado. En este caso, resulta ser más fácil efectuar el nudo al brazo por afuera. Para esto, colocar el brazo derecho por detrás del brazo izquierdo del adversario (foto 34a), colocar el antebrazo del brazo derecho sobre el codo del brazo homónimo del adversario (foto 34b) y, capturando con el brazo izquierdo su brazo derecho, aplicar el nudo al brazo (foto 34c).



**35. Обратный узел дальней руки от рычага локтя захватом руки между ногами.**

35a



35b



35c



Это другой вариант расцепления захваченных в замок рук (обратный узел дальней руки). Для проведения этого приема подведите левую руку под руками соперника со стороны ног и обхватите локоть дальней руки (фото 35a). Положив дальнюю руку соперника к себе на локтевой сгиб, потяните ее двумя руками к себе, одновременно поворачивая правую руку соперника локтем от себя (фото 35b).

**Детали:** Старайтесь наклониться над захваченной рукой партнера так, чтобы ваше левое плечо было впереди кисти захваченной руки, тогда соперник не сможет избежать болевого приема, выпрямляя атакуемую руку (фото 35c).

При исполнении описанного приема ноги можно скрестить, но можно и развести, перекрыв правой ногой голову, а левой – поясницу соперника.



***35. Reverse far arm knot from arm bar while gripping the arm between the legs.***

This is another option for disconnecting locked arms (reverse far arm knot). To execute this technique bring your left arm under the opponent's arms from the direction of the legs and grip the far arm elbow (photo 35a). Putting the opponent's far arm on your elbow bend, pull it with both hands towards yourself while simultaneously turning the opponent's right arm with the elbow pointing away from you (photo 35b).

**Details:** Try to bend over the opponent's gripped arm so that your left shoulder is in front of the wrist of the gripped arm, then the opponent will not be able to avoid submission by straightening the attacked arm (photo 35c). When executing the above technique you may either cross your legs or spread them, blocking the opponent's head with your right leg, and the small of the opponent's back with your left leg.



***35. Le nœud inverse sur bras éloigné et levier du coude avec saisie d'un bras entre les jambes.***

C'est une autre version de la séparation des bras liés par un verrou (le nœud opposé du bras éloigné). Pour effectuer cette prise faites passer le bras gauche sous les bras de l'adversaire du côté des pieds et entourez le coude éloigné (photo 35a). Après avoir placé le bras éloigné de l'adversaire dans le pli de votre coude, tirez-le des deux bras vers vous, en tournant en même temps le bras de l'adversaire, son coude étant orienté dans la direction opposée (photo 35b).

**Détails:** Essayez de vous pencher sur le bras saisi de l'adversaire de manière que votre épaule gauche soit contre la main du bras saisi, alors l'adversaire ne pourra pas fuir la prise douloureuse, en redressant le bras attaqué (photo 35c).

Lors de l'accomplissement de la prise décrite on peut croiser les jambes, mais on peut également les écarter en posant la jambe droite sur le côté de la tête de l'adversaire et en posant la jambe gauche sur ses reins.



***35. Nudo contrario al brazo distante con palanca al codo capturando los brazos entre las piernas.***

Esta es otra variante de desenganche de brazos capturados en candado (nudo) (nudo contrario al brazo distante). Para llevar a cabo esta técnica coloque el brazo izquierdo por debajo de los brazos del adversario desde el lado de las piernas y capture el codo del brazo distante (foto 35a). Colocando el brazo distante sobre su codo del brazo flexionado, aproxímelo hacia su cuerpo con las dos manos, girando y apartando simultáneamente de Ud. el brazo derecho del adversario del codo (foto 35b).

**Detalles:** Trate de inclinarse sobre el brazo capturado del adversario, de modo tal que vuestro hombro izquierdo resulte estar por delante de la mano del brazo capturado, de ese modo el adversario no podrá evitar la aplicación de la técnica dolorosa, extendiendo su brazo atacado (foto 35c).

Al ejecutar la técnica descrita, las piernas pueden estar cruzadas, pero también pueden estar separadas, sujetando la cabeza con la pierna derecha, y con la izquierda – la cintura del adversario.



36a



36b



36c



**36. Рычаг локтя  
захватом руки между  
ногами, захватом руки  
в локтевой сгиб.**

При расцеплении рук приемом 11 может возникнуть ситуация, когда проще провести болевой прием рычаг локтя на дальнюю руку. Для этого, не меняя первоначального захвата, подведите левое плечо под кисть дальней руки и прижмите ее плечом к голове (фото 36a).

Удерживая, таким образом, руку, подтяните локоть дальней руки двумя руками как можно ближе к себе (фото 36b) и проведите рычаг локтя (фото 36c).



***36. Arm bar while gripping the arm between the legs and gripping the arm in the elbow bend.***

When disconnecting the arms using technique 11, you may encounter a situation where it is easier to execute the far arm bar submission. To do that without changing the initial grip, bring your left shoulder under the wrist of the far arm and press it to the head with your shoulder (photo 36a).

Thus holding the arm, pull the far elbow with both hands as close to yourself as possible (photo 36b) and execute arm bar (photo 36c).



***36. Le levier du coude avec saisie du bras entre les jambes, et appui sur le coude.***

Lors de la séparation des bras avec la prise 11 il peut arriver qu'il est plus simple d'effectuer la prise douloureuse du levier du coude sur le bras éloigné. Pour cela sans changer la saisie initiale, faites passer la main du bras éloigné contre votre épaule gauche et serrez votre épaule contre votre tête (photo 36a).

En retenant ainsi le bras, tirez le coude du bras éloigné des deux mains, le plus près possible vers vous (photo 36b) et effectuez un levier du coude (photo 36c).



***36. Palanca al codo capturando una pierna con las piernas y capturando el brazo flexionado en el codo.***

Al desenganchar los brazos mediante la técnica 11, puede surgir la situación cuando resulte más fácil ejecutar la técnica dolorosa de palanca al codo en el brazo distante. Para esto, sin cambiar la captura inicial, coloque el hombro izquierdo por debajo de la mano del brazo distante y sujételo con el hombro contra la cabeza (foto 36a).

Reteniendo, de esta manera, el brazo, aproximar el codo del brazo distante con los dos brazos, lo más cerca posible a su cuerpo (foto 36b) y luego aplique la técnica de la palanca al codo (foto 36c).



**ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

**COMMON POSITIONS**

**ПЕРЕХОДЫ НА ДРУГИЕ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

**SHIFTING TO OTHER SUBMISSIONS**





**DISPOSITIONS GENERALES**

**PASSAGES AUX AUTRES PRISES  
DOULOUREUSES**



**POSICIONES GENERALES**

**OTRAS TÉCNICAS DOLOROSAS**





37а



37b



37с

### **37. Ущемление ахиллова сухожилия от рычага локтя.**

Часто во время попытки провести рычаг локтя перегибанием соперник так плотно сцепит руки, что разъединить их весьма сложно. Становясь на мост и делая попытку уйти от опасного захвата забеганием, соперник очень близко подводит к вам свои ноги. При стечении подобных обстоятельств удобнее провести ущемление ахиллова сухожилия. Для этого, не распуская захвата рук соперника ногами, захватите правой рукой его ногу, подтяните ее к себе, подведите под левое плечо (фото 37а) и, помогая правой рукой, проведите болевой прием, поворачивая на правый бок (фото 37б).

**Деталь:** не отпускайте захват двух рук соперника ногами до конца выполнения болевого приема (фото 37с).





### **37. Achilles tendon crushing from arm bar.**

Often when you try to execute arm bar by unbending it, the opponent will lock his arms so tightly that it becomes very difficult to disconnect them. Bridging and trying to avoid a dangerous technique by over-running, the opponent moves his legs too close to you. Under the circumstances it is easier to execute Achilles tendon pinching. To do that, continuing to hold the opponent's arms with your legs, grip his leg with your right hand, move it towards yourself and under the left shoulder (photo 37a), and, helping yourself with the right arm, execute the submission turning on the right side (photo 37b).

**Detail:** don't loosen the hold of the opponent's both arms with your legs until the execution of the submission (photo 37c).



### **37. La compression du tendon d'Achille après un levier du coude.**

Souvent lors d'une tentative d'exécution d'un levier du coude par pliage, l'adversaire lie ses bras si fortement qu'il n'est pas possible de les séparer. En se mettant en pont et en essayant de fuir la prise dangereuse, l'adversaire approche ses jambes trop près de vous. Dans un tel concours de circonstances il est plus facile d'effectuer la compression du tendon d'Achille. Pour cela sans lâcher la saisie des bras de l'adversaire avec les jambes, saisissez sa jambe avec votre bras droit, tirez-la vers vous, faites-la passer sous l'épaule gauche (photo 37a) et en vous aidant du bras droit effectuez la prise douloureuse en vous tournant sur le côté droit (photo 37b).

**Détail:** ne lâchez pas la saisie des deux bras de l'adversaire avec vos jambes jusqu'à la fin de la réalisation de la prise douloureuse (photo 37c).



### **37. Estrangulación del tendón de Aquiles aplicando la palanca al codo.**

Frecuentemente, durante la tentativa de aplicar la palanca al codo, mediante la torcedura, el adversario engancha tan fuertemente los brazos, que separarlo resulta ser muy difícil. Al ponerse en puente y con la tentativa de escaparse de la peligrosa captura desplazándose, el adversario desplaza sus piernas muy cerca de ti. Al surgir semejantes circunstancias, es más cómodo aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles. Para esto, sin soltar los brazos de la captura con las piernas, capture con el brazo derecho su pierna, acercarla hacia su cuerpo, colóquela por debajo del hombro izquierdo (foto 37a) y, ayudándose con el brazo derecho, aplique la técnica dolorosa, torciendola hacia el costado derecho (foto 37b).

**Detalle:** no soltar los dos brazos del adversario de la captura con las piernas, hasta el término de la ejecución de la técnica dolorosa (foto 37c).



38a



38b



38c



### 38. Узел ноги от рычага локтя.

В благоприятной для предыдущего способа обстановке можно применить несколько иной болевой прием на ногу. Для этого захватите локтевым сгибом правой руки ногу соперника около пятки (фото 38a) и, наложив ладонь сопернику на одноименное бедро (фото 38b), проведите узел ноги (фото 38c).

**Деталь:** для усиления действия приема, в завершающей стадии, прижмите левой ногой голову соперника к себе, одновременно активно работая правой рукой и проводя узел ноги.



**38. Leg knot from arm bar.**

Under the circumstances favorable for the previous technique one can execute a slightly different leg submission. To do that grip the opponent's leg near the heel with your right elbow bend (photo 38a) and, putting your palm on the opponent's similar thigh (photo 38b), execute leg knot (photo 38c).

**Detail:** to strengthen the technique, at the final stage press the opponent's head to yourself with your left leg, while simultaneously working your right arm and executing the leg knot.



**38. Le nœud de la jambe après un levier du coude.**

Dans une situation identique à la prise précédente on peut appliquer une autre prise douloureuse sur la jambe. Pour cela crochetez avec votre coude droit la jambe de l'adversaire près du talon (photo 38a) et, en posant votre main sur la hanche correspondante de l'adversaire (photo 38b), effectuez le nœud de jambe (photo 38c).

**Détail:** pour renforcer l'action de la prise, dans le stade final, serrez avec votre jambe gauche la tête de l'adversaire contre vous, en agissant en même temps activement avec votre bras droit et en effectuant le nœud de jambe.



**38. Nudo a las piernas aplicando la palanca al codo.**

Para la situación favorable del método anterior, puede aplicarse alguna otra técnica dolorosa sobre la pierna. Para esto, capture con su brazo derecho flexionado en el codo, la pierna del adversario cerca del talón (foto 38a) y, colocando la palma de la mano sobre el muslo homónimo del adversario (foto 38b), ejecutar el nudo a la pierna (foto 38c).

**Detalle:** para intensificar el efecto de la técnica en la etapa final, presione con la pierna izquierda la cabeza del adversario contra ti, maniobrando simultáneamente de forma activa con el brazo derecho y ejecutando el nudo a la pierna.



39а



39б



39с

### **39. Ущемление ахиллова сухожилия дальней ноги.**

Захватите дальнюю ногу соперника около пятки из-под ближней ноги и подтяните как можно ближе к себе (фото 39а). Помогая левой рукой, возьмите правую ногу противника под мышку (фото 39б). Продолжая крепко удерживать руки противника своими ногами, проведите ущемление ахиллова сухожилия.

Для удобства исполнения можно чуть повернуться тазом и лечь на правый бок, не распуская захвата рук (фото 39с).



**39. Far leg Achilles tendon crushing.**

Grip the opponent's far leg near the heel from under the near leg and pull as close to yourself as possible (photo 39a). Helping yourself with your left arm, grip the opponent's right leg under your armpit (photo 39b). Continue to hold the opponent's arms tightly with your legs, and execute Achilles tendon crushing.

To make the execution more comfortable, you may slightly turn your pelvis and lie on the right side without loosening the arm hold (photo 39c).



**39. La compression du tendon d'Achille de la jambe éloignée.**

Saisissez la jambe éloignée de l'adversaire près du talon par dessous la jambe proche et tirez vers vous au maximum (photo 39a). En vous aidant de votre bras gauche prenez la jambe droite de l'adversaire sous votre aisselle (photo 39b). En continuant de bloquer les bras de l'adversaire avec vos jambes effectuez la compression de son tendon d'Achille.

Pour en faciliter l'exécution on peut tourner un peu son bassin et se mettre sur le côté droit, sans lâcher la saisie des bras (photo 39c).



**39. Estrangulación al tendón de Aquiles de la pierna distante.**

Capture la pierna distante del adversario cerca del talón de debajo de la pierna próxima y aproxímelo lo más cerca posible a su cuerpo (foto 39a). Ayudándose con el brazo izquierdo, sujetar la pierna derecha del adversario por debajo del sobaco (foto 39b). Sujutando fuertemente el brazo del adversario con las piernas, aplique la estrangulación del tendón de aquiles.

Para comodidad de la aplicación, voltearse un poco con la pelvis y tenderse de costado derecho, sin soltar los brazos (foto 39c).



### 40. Комбинации.

Мы рассмотрели далеко не все способы разъединения рук и проведения болевых приемов. Но представим себе, что ни один из этих способов не удался.

Бывают и тактические соображения, когда, допустим, до конца схватки осталось 15-20 секунд, в вашем активе ни одного балла, а у соперника один или два балла. В такой ситуации тактически грамотнее провести удержание хотя бы десять секунд и заработать на этом два очка. Основным моментом проведения перехода к другому приему будет фиксация противника в создавшемся положении.

Прижмите руки соперника к его туловищу, допустим, проведя свою руку под сцепленными руками и захватив пояс соперника (фото 40а). Или скрестите их на груди и захватите левой рукой из-под шеи запястье разноименной руки противника. Можно просто лечь грудью на соперника (фото 40b), а ноги поочередно перенести через его туловище и перейти на удержание (фото 40с).

40а



40b



40с





#### 40. Combinations.

We have not considered all existing methods of disconnecting arms and executing submissions. Let's imagine that none of the above techniques worked.

Sometimes there are tactical considerations, when, for example, 15-20 seconds are left till the end of the fight, we have not scored, and the opponent has scored once or twice. In this situation it is tactically better to execute holding for at least 10 seconds and earn two scores. The main difficulty in shifting to another technique is fixation of the opponent in the existing position.

Press the opponent's arms to his body, say, by moving your arm under his locked arms and gripping his belt (photo 40a). Or cross them in the chest and grip with your left hand from under the neck the wrist of the opponent's opposite arm. You may simply lie with your chest against the opponent (photo 40b), move your legs one by one over his body and begin the hold down (photo 40c).



#### 40. Les combinaisons.

Nous n'avons pas examiné toutes les manières possibles de séparer les bras et d'exécuter les prises douloureuses. Mais admettons qu'aucune de ces techniques n'a réussi.

Il arrive aussi que pour des considérations de tactique, quand par exemple il reste 15 à 20 secondes jusqu'à la fin du combat, et vous n'avez pas un seul point à votre actif, par contre votre adversaire possède 1 ou 2 points, il est donc plus logique d'effectuer une immobilisation d'au moins dix secondes pour obtenir deux points. L'élément principal pour passer à une autre prise sera la fixation de l'adversaire dans la position créée.

Serrez les bras de l'adversaire contre son corps, par exemple en faisant passer votre bras sous ses bras liés et saisissez la ceinture de l'adversaire (photo 40a). Ou bien croisez-les sur la poitrine et avec votre bras gauche, saisissez sous le cou, le poignet opposé de l'adversaire. On peut aussi se coucher tout simplement avec la poitrine sur l'adversaire (photo 40b), faire passer les jambes l'une après l'autre par-dessus son corps et commencer l'immobilisation (photo 40c).



#### 40. Combinaciones.

En si no se han contemplado todos los métodos de separación de brazos y aplicación de las técnicas dolorosas. No obstante, supongamos que ningún método de estos da resultados.

Existen también las consideraciones tácticas, cuando, por decir, hasta al término de la contienda quedan apenas de 15-20 segundos, y a vuestro favor no figura ni un punto, y cuando el adversario dispone de uno o dos puntos. Ante esta situación, tácticamente sería más correcto ejecutar la técnica de la inmovilización por lo menos por diez segundos y ganar así dos puntos. El momento principal de ejecución del paso a otra técnica, será la fijación del adversario en la situación creada.

Sujetar el brazo del adversario contra su cuerpo, por decir colocando vuestro brazo por debajo de los brazos enganchados y cogiendo el cinturón del adversario (foto 40a). O cruzarlos sobre el pecho y capturar con el brazo izquierdo, por debajo del cuello, la muñeca del brazo contrario del adversario (foto 40b), y las piernas trasladarlas consecutivamente a través de su cuerpo y pasando después a aplicar la técnica de la inmovilización (foto 40c).



## **ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ**

### **Характеристика положения.**

Положение, при котором противник лежит на спине, во многих видах борьбы символизирует поражение. Например, в вольной и классической борьбе, если вы положите соперника на лопатки, вам будет присуждена чистая победа.

В борьбе самбо такого нет, победа за это не дается, но все же по инерции мышления считается, что если соперник лежит на спине, то половина дела уже сделана. Это не так самбисты имеют в своем арсенале приемы, которые может применить как верхний, так и нижний борец. Поэтому четкого определения, кто нападающий, кто обороняющийся, судя только по положению самбистов, дать нельзя. Все же если вам удалось положить противника на спину, считается, что вы добились определенного преимущества. Объективно для этого есть свои причины: 1. Противнику, лежащему на спине, можно провести удержание. 2. В названной ситуации больше способов провести болевой прием, чем в другой. 3. Верхний самбист (в данном случае нападающий) может использовать силу своей тяжести.

Разберем положение, когда атакуемый лежит на спине, а вы нападаете сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом.

Вопросы расцепления рук или действия из положения, когда соперник лежит на спине, а нападающий сидит, скрестив ноги на руках соперника, мы уже рассмотрели выше.

В конце этого раздела мы познакомимся с основными комбинациями по переходу с одного приема на другой, при которых соперник остается лежать спиной на ковре.

## **THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK**

### **Description of the position.**

In many kinds of wrestling the position when the opponent is lying on the back symbolizes defeat. For example, in free-style wrestling and Greco-Roman wrestling, if you put the opponent on his shoulder blades, you win a clean victory.

It is not so in SAMBO, you don't score a victory this way, but nevertheless the traditional thinking is that if the opponent is lying on the back, you have done half the job. This is not so. In SAMBO there are techniques available to fighters, which may be executed both by the upper and the lower fighter. Therefore, it is impossible to determine who is the attacker and who is the attacked judging by the fighters' position. But if you have managed to put your opponent on his back, it is considered that you have gained a certain advantage. There are objective reasons for that: 1. You can execute holding of the opponent lying on his back; 2. In this situation there are more ways to execute a submission than in any other; 3. The upper SAMBO fighter (in this case the attacker) can use the force of gravity.

Let us consider the position where the attacked is lying on the back, and you attack from the side from head side, from leg side and sitting astride.

Above we have already considered issues or actions from the position where the opponent is lying on the back, and the attacker is sitting with his legs crossed over the opponent's arms.

At the end of this section we shall consider the main combinations of shifting from one technique to another, during which time the opponent remains lying with his back against the mat.





## **L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS**

### **La caractéristique de la position.**

Dans plusieurs techniques de lutte, quand l'adversaire touche le tapis avec les épaules il perd le combat, c'est le symbole de la défaite. Par exemple, dans la lutte libre et dans la lutte gréco-romaine si vous faites toucher les épaules à l'adversaire, vous obtenez la victoire totale.

En sambo c'est différent, cette prise ne donne pas la victoire, mais tout de même on a tendance à croire que si l'adversaire est couché sur le dos, la victoire est proche. Mais la réalité est différente, les samboïstes ont dans leur arsenal des prises qui peuvent être effectuées par le lutteur qui est dessus, aussi bien que par le lutteur qui est dessous. C'est pourquoi on ne peut pas donner de définition précise de qui est l'attaquant ou de qui est l'attaqué en jugeant uniquement la position des samboïstes. Tout de même si vous avez réussi à mettre l'adversaire sur le dos, on estime que vous avez obtenu un certain avantage. Objectivement il y a des raisons à cela: 1. On peut effectuer une immobilisation sur l'adversaire couché sur le dos. 2. Dans la situation précédente il y a plus de moyens d'effectuer une prise douloureuse, que dans n'importe quelle autre. 3. Le samboïste qui est dessus (l'attaquant dans ce cas) peut utiliser sa force de pesanteur.

Analysons la position quand l'attaqué est couché sur le dos et que vous l'attaquez sur le côté du corps, sur le côté de la tête, sur le côté des pieds, à califourchon.

Les questions de la séparation des bras ou des actions à partir de la position quand l'adversaire est couché sur le dos et l'attaquant assis, avec les jambes croisées sur les bras de l'adversaire, ont été déjà examinées ci-dessus.

A la fin de cette partie on prendra connaissance des combinaisons essentielles du passage d'une prise à l'autre, quand l'adversaire reste couché le dos contre le tapis.



## **EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS**

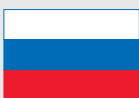
### **Posiciones características.**

La posición, bajo la cual el adversario se encuentra de espaldas, en muchos tipos de lucha simboliza la derrota. Por ejemplo, en la lucha libre y grecorromana, si logras colocar a su adversario sobre los omóplatos, se te concederá la victoria evidente. En la lucha del sambo, esto no existe, la victoria por esto no se concede, no obstante por inercia del razonamiento se considera que, si el adversario se encuentra de espaldas, la mitad del asunto ya está hecho. Sin embargo esto no es así, debido a que los sambokas disponen en sus arsenales de técnicas que pueden ser aplicados tanto por el luchador en posición superior o inferior. Por esta razón, determinar en concreto, quién es el atacante y quién es el que se defiende, juzgando solamente por la posición de los sambokas, no se puede. Pero de todos modos, si logras colocar al adversario de espaldas, se considera que conseguiste una ventaja determinada. Objetivamente, para esto existen sus causas: 1. Al adversario, que se encuentre de espaldas, se le puede aplicar la técnica de la inmovilización. 2. En esta situación son propicios más métodos para aplicar la técnica dolorosa, que en otra. 3. El samboka en posición superior (en este caso el atacante) puede utilizar a su favor la fuerza de su gravedad.

Analizemos la posición cuando el atacado se encuentra de espaldas, y se ataca de costado, desde el lado de la cabeza, desde el lado de las piernas, o por encima.

Las acciones de desenganche de brazos o las acciones en las posiciones, cuando el adversario se encuentra de espaldas, y el atacante sentado, cruzando las piernas sobre los brazos del adversario, ya fueron contempladas anteriormente.

Al término de este apartado, contemplaremos las principales combinaciones de paso desde la ejecución de una técnica hacia otra, bajo las cuales el adversario permanece tendido de espaldas sobre el tapiz.



**ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ**

**THE OPPONENT IS LYING ON  
THE BACK**

**АТАКА СБОКУ**

**ATTACK FROM THE SIDE**

**УДЕРЖАНИЯ**

**HOLD DOWN**





**L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR  
LE DOS**

**EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA  
DE ESPALDAS**

**L'ATTAQUE DE COTE**

**ATAQUE POR EL COSTADO**

**IMMOBILISATIONS**

**INMOVILIZACIÓN**





### **41. Удержание сбоку с захватом головы.**

41а



41b



41с



**Основное положение:** сидя справа от соперника, обними-те правой рукой его за шею, левой рукой захватите правый рукав куртки противника у локте (фото 41а). Ноги разведите как можно шире, голову опустите вниз и прижмите к голове соперника (фото 41b).

**Детали:** левая рука противника захвачена чуть выше локтя и согнута в локте, кисть находится под мышкой, а запястье прижато локтем левой руки к вашему туловищу. Во время попыток соперника уйти вы пытаетесь сохранить полностью первоначальное положение, опуская свою голову вниз, если партнер пытается ее отжать; поднимая локтем правой руки голову соперника при его попытке встать на мост. Если противник перемещается по коврику (допустим отодвигает туловище), следуйте за ним, сохраняя нужное Вам положение (фото 41с).

#### **Характерные ошибки:**

1. Слишком высокий сед, когда нападающий прижимается к туловищу соперника тазом.
2. Слабый захват левой рукой куртки противника.
3. Свободный захват правой рукой шеи.



### **41. Side hold down while gripping the head.**

**Main position:** sitting on the opponent's right clasp your right hand around his neck and grip the right sleeve of the opponent's jacket near the elbow with your left hand (photo 41a). Spread your legs as wide as possible, lower your head and press it against the opponent's head (photo 41b).

**Details:** the opponent's left arm is gripped a little above the elbow and is bent in the elbow, the hand is under the armpit, and the wrist is pressed to your body with the left elbow. When the opponent tries to escape, try to fully preserve the initial position and if the opponent tries to push your head back – lower it down; if he tries to bridge – raise his head with the right elbow. If the opponent is moving on the mat (for example, is moving his body away), follow him while preserving the position you need (photo 41c).

**Typical mistakes:** 1. The attacker sits too high and presses his pelvis against the opponent. 2. Weak grasp of the opponent's jacket with the left hand. 3. Loose grasp of the neck with the right hand.



### **41. L'immobilisation de côté avec saisie de la tête.**

**Position principale:** vous êtes assis à la droite de l'adversaire, entourez son cou avec votre bras droit, puis avec votre main gauche saisissez la manche droite de la veste de l'adversaire près du coude (photo 41a). Ecartez les jambes le plus largement possible, penchez la tête vers le bas et pressez-la contre la tête de l'adversaire (photo 41b).

**Détails:** le bras droit de l'adversaire est saisi un peu au-dessus du coude et plié au coude, sa main est bloquée sous l'aisselle, et son poignet est pressé par votre coude gauche contre votre corps. Lors des tentatives de l'adversaire pour fuir, vous essayez de conserver la position initiale en baissant votre tête. Cela est efficace aussi si l'adversaire essaye de l'éloigner en levant votre tête avec son coude droit lors de sa tentative de se mettre en pont. Si l'adversaire se déplace sur le tapis (par exemple écarte le corps), suivez-le en gardant la position de contrôle (photo 41c).

**Fautes typiques:** 1. L'accroupissement trop haut, quand l'attaquant se serre contre le corps de l'adversaire avec son bassin. 2. La faiblesse de la saisie de la veste de l'adversaire avec le bras gauche. 3. Le manque de contrôle du cou avec le bras droit.



### **41. Inmovilización por el costado con presa de la cabeza.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, abrázelo con el brazo derecho del cuello y con el brazo izquierdo coger la manga derecha de la chaqueta del adversario a la altura del codo (foto 41a). Abrir las piernas lo más que pueda y bajar la cabeza hacia abajo y presionar la cabeza del adversario (foto 41b).

**Detalles:** el brazo izquierdo del adversario se encuentra sujeta un poco más arriba del codo y flexionado en el codo, la mano se encuentra por debajo del sobaco, y la muñeca presionada con el codo del brazo izquierdo contra vuestro cuerpo. Durante las tentativas del adversario de librarse, intenta conservar por completo su posición inicial, bajando la cabeza hacia abajo, si el rival intenta levantarlo; levantando con el codo del brazo derecho la cabeza del adversario, en caso de que intente ponerse en puente. Si el adversario se desplaza sobre el tapiz (supongamos que mueve el cuerpo), seguirle, pero conservando la posición mejor (foto 41c).

**Errores característicos:** 1. Sentada atrás muy elevada, cuando el atacante presiona el cuerpo del adversario con la pelvis. 2. Agarre débil con el brazo izquierdo la chaqueta del adversario. 3. Captura libre del cuello con el brazo derecho.



**42. Удержание сбоку с накатом на туловище.**

**Основное положение:** сидя слева от соперника, обнимите правой рукой его за шею \*фото 42а). Прижмите правым плечом запястье разноименной руки соперника к своему туловищу. Предплечьем левой руки приподнимите голову соперника вверх, накручивая его тело на себя (фото 42б). Прижимаясь к сопернику спиной и широко расставив ноги, сохраните это положение, не позволяя ему встать на мост (фото 42с).

**Методические замечания:** применяется против физически слабых противников при их попытках уйти через мост. Требуется больше усилий, чем удержание 41. Сбивает дыхание соперника во время схватки.

42а



42б



42с





### **42. Side hold down while rolling over the body.**

**Main position:** sitting to the left of the opponent grip his neck with your right hand (photo 42a). Press the wrist of the opponent's opposite arm to your body with your right shoulder. Raise the opponent's head up with your left forearm, rolling his body over yourself (photo 42b). Pressing your back against the opponent and spreading your legs wide, fix the position and don't allow him to bridge (photo 42c).

**Methodological notes:** this technique is used against physically weak opponents when they try to escape by bridging. It requires more effort than hold down 41. It knocks the opponent's breathing during the fight.



### **42. L'immobilisation de côté avec enroulement sur le corps.**

**Position principale:** vous êtes assis à la gauche de l'adversaire, entourez son cou avec votre bras droit (photo 42a). Avec votre épaule droite pressez le poignet du bras opposé de l'adversaire contre votre corps. Avec l'avant-bras gauche soulevez la tête de l'adversaire vers le haut, enroulez son corps autour de vous (photo 42b). En pressant votre dos contre l'adversaire, les jambes largement écartées, conservez cette position, ne le laissez pas se mettre en pont (photo 42c).

**Observations méthodiques:** on l'utilise contre les adversaires qui sont faibles physiquement lors de leurs tentatives de fuir en pont. Cela exige plus d'efforts que l'immobilisation 41. Elle gêne la respiration de l'adversaire pendant le combat.



### **42. Inmovilización por el costado ejerciendo gran esfuerzo sobre el cuerpo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, abrazarlo con el brazo derecho del cuello (foto 42a). Presione con el hombro derecho la muñeca del brazo homónimo del adversario contra vuestro cuerpo. Con el antebrazo del brazo izquierdo levantar la cabeza del adversario hacia arriba, como si estuviera enrollando su cuerpo con el suyo (foto 42b). Apretando al adversario con la espalda y abriendo lo más que pueda las piernas, conserve esta posición sin permitirle ponerse en puente (foto 42c).

**Observaciones metódicas:** esta técnica se aplica contra adversarios débiles físicamente, cuando intenten liberarse poniéndose en puente. Exige mayores esfuerzos que la inmovilización 41. Reduce la respiración del adversario durante el combate.



**43. Удержание сбоку с выставлением руки.**

**Основное положение:**

сидя слева от соперника, Захватите правой рукой левый рукав соперника, левая рука выставлена вперед-вправо (фото 43а), препятствуя действиям соперника, пытающегося тащить вас через себя вверх.

**Детали:** при описываемом способе удержания захвачена только одна рука, поэтому захват должен быть очень крепким. Выставленную руку прижмите локтем к плечу противника (фото 43b).

**Методические замечания:** прием применяется против соперника, пытающегося уйти через мост, может быть применен против более сильного противника. При его перемещении, выставляйте руку в сторону предполагаемого ухода противника (фото 43с)

43а



43b



43с







### **43. Side hold down while shooting out the arm.**

**Main position:** sitting to the left of the opponent grip the opponent's left sleeve with your right hand and shoot your left arm out forward and to the left (photo 43a), preventing the opponent from pulling you up over himself.

**Details:** in the technique described here only one arm is gripped, therefore the hold should be very strong. Press the elbow of the shot out arm to the opponent's shoulder (photo 43b).

**Methodological notes:** the technique is used against an opponent trying to escape by bridging, it may be used against a stronger opponent. When he moves, shoot your arm out in the direction of the opponent's expected escape (photo 43c).



### **43. L'immobilisation de côté en avançant un bras.**

**Position principale:** vous êtes assis à la gauche de l'adversaire, saisissez la manche gauche de l'adversaire avec votre bras droit, votre bras gauche est orienté vers l'avant et la droite (photo 43a), en empêchant les actions de l'adversaire qui essaye de vous entraîner par-dessus son corps et vers le haut.

**Détails:** lors de l'immobilisation décrite un seul bras est saisi, c'est pourquoi la saisie doit être très solide. Avec votre coude serrez le bras avancé contre l'épaule de l'adversaire (photo 43b).

**Observations méthodiques:** cette prise est utilisée contre l'adversaire qui essaye de fuir par un pont, elle peut-être aussi utilisée contre un adversaire plus fort. Lors de son déplacement avancez le bras dans la direction de la fuite éventuelle de l'adversaire (photo 43c)



### **43. Inmovilización por el costado extendiendo el brazo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, coger con el brazo derecho la manga izquierda del adversario, el brazo izquierdo debe de estar extendido hacia adelante y a la derecha (foto 43a), obstaculizando las acciones del adversario, que intenta arrastarlo a Ud. por encima a través de su cuerpo.

**Detalles:** al describirse el método de inmovilización, solo se encuentra capturado un brazo, por eso la captura debe de ser muy tenaz. Presionar con el codo el brazo extendido contra el hombro del adversario (foto 43b).

**Observaciones metódicas:** esta técnica se aplica contra el adversario que intente liberarse poniéndose en puente, y además puede aplicarse contra el adversario más fuerte. Si se traslada, colocarle el brazo por el lado de la retirada supuesta del adversario (foto 43c)



**44. Удержание сбоку с захватом дальней руки противника снизу.**

44а



**Основное положение:** сидя слева от соперника, подведите левую руку под разноименное плечо противника. Приподнимая атакуемую руку вверх, захватите рукой отворот своей куртки и в таком положении проведите удержание (фото 44а).

44б



**Детали:** чем выше вы приподнимите левое плечо, тем труднее ему будет уйти от названного приема. Особенно важно при этом следить за правильными действиями своих ног. Их следует развести как можно шире, подведя левую ногу как можно ближе к голове соперника (фото 44б).

44с



Правой рукой захватите отворот куртки соперника из-под шеи и, действуя рукой как рычагом, приподнимайте голову противника вверх (фото 44с).



#### **44. Side hold down while gripping the opponent's far arm from below.**

**Main position:** sitting on the opponent's left, bring your left arm under the opponent's opposite shoulder. Raising the attacked arm up, grip the flap of your jacket with your hand, and execute hold down in this position (photo 44a).

**Details:** the higher you raise the left shoulder, the more difficult it will be for him to escape from the technique. It is especially important to pay attention to the correct movements of your legs. You should spread them as wide as possible, moving your left leg as close to the opponent's head as possible (photo 44b).

Grip the flap of the opponent's jacket from under the neck with your right hand and, using your arm as a lever, raise the opponent's head up (photo 44c).



#### **44. L'immobilisation de côté avec saisie du bras éloigné de l'adversaire par dessous.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, faites passer votre bras gauche sous l'épaule opposée de l'adversaire. En soulevant le bras attaqué vers le haut, saisissez le revers de votre veste avec une main, et dans cette position effectuez l'immobilisation (photo 44a).

**Détails:** plus vous levez haut l'épaule gauche, plus il aura de difficultés pour fuir la prise citée. Dans ce cas-là il est particulièrement important de veiller à la bonne position de vos jambes. Il faut les écarter le plus largement possible, en amenant la jambe gauche le plus près possible de la tête de l'adversaire (photo 44b).

Avec votre bras droit saisissez le revers de la veste de l'adversaire en dessous du cou et, en vous servant de votre bras comme d'un levier, soulevez la tête de l'adversaire (photo 44c).



#### **44. Inmovilización por el costado con presa del brazo distante del adversario por debajo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, colocar el brazo izquierdo por debajo del hombro contrario del adversario. Elevando el brazo atacado hacia arriba, coger con la mano la solapa de su chaqueta, y estando en ésta posición aplique la inmovilización (foto 44a).

**Detalles:** cuanto eleve más el hombro izquierdo del adversario, le será mucho más difícil liberarse de la aplicación de ésta técnica. Es de suma importancia estar al tanto de las acciones correctas de vuestras piernas. Estas deben de separarse lo más que se pueda, colocando la pierna izquierda lo más cerca posible de la cabeza del adversario (foto 44b). Con el brazo derecho coger la solapa de la chaqueta del adversario de debajo del cuello y, actuando con el brazo en calidad de palanca, levantar la cabeza del adversario hacia arriba (foto 44c).



**45. Удержание сбоку с захватом дальней руки противника.**

**Основное положение:** сидя слева от соперника, захватите правой рукой его разноименную руку выше локтя (фото 45а), левой рукой обхватите его руку и захватите свою куртку у плеча (фото 45б). Левым плечом постоянно прижимайте соперника к ковру, контролируя его передвижения и фиксируя ситуацию (фото 45с).

**Детали:** во время проведения этого приема тщательно контролируйте свое соприкосновение с туловищем противника, от этого зависит успех приема. Правой рукой захватите рукав разноименной руки чуть выше локтя.

**Методические замечания:** прием применяется против попытки соперника отжать ваши плечи правой рукой в начале применения удержания. Пошлите левую руку вперед, затем, обогнув разноименную руку соперника сверху, прижмите руку соперника к себе.

45а



45б



45с





### **45. Side hold down while gripping the opponent's far arm.**

**Main position:** sitting on the opponent's left, grip his opposite arm above the elbow with your right hand (photo 45a), with your left arm wrap his arm and grip your jacket at the shoulder (photo 45b). Keep pressing the opponent to the mat with your left shoulder while controlling his moves and fixing the position (photo 45c).

**Details:** when executing this technique control carefully your contact with the opponent's body, this is crucial for the success of the technique. Grip with your right hand the sleeve of the opposite arm a little above the shoulder.

**Methodological notes:** the technique is used against the opponent's attempt to push your shoulders with his right arm in the beginning of the holding. Send your left arm forward, and then, circling the opponent's opposite arm from above, press the opponent's arm to yourself.



### **45. L'immobilisation de côté avec saisie du bras éloigné de l'adversaire.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, saisissez son bras opposé au-dessus du coude avec votre main droite (photo 45a), avec votre bras gauche crochetez son bras et saisissez votre veste près de l'épaule (photo 45b). Avec votre épaule gauche pressez constamment l'adversaire contre le tapis, en contrôlant ses déplacements et en maintenant la situation (photo 45c).

**Détails:** lors de l'accomplissement de cette prise contrôlez scrupuleusement votre contact avec le corps de l'adversaire, la réussite de la prise en dépend. De votre main droite saisissez la manche opposée un peu au-dessus du coude.

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée contre la tentative de l'adversaire d'éloigner vos épaules avec son bras droit au début de l'engagement d'une immobilisation. Avancez le bras gauche, ensuite après avoir contourné le bras opposé de l'adversaire par-dessus, pressez le bras de l'adversaire contre vous.



### **45. Inmovilización por el costado con presa del brazo distante del adversario.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, coger con el brazo derecho su brazo contrario por encima del codo (foto 45a), y con el brazo izquierdo coger su brazo y agarrar su chaqueta a la altura del pecho (foto 45b). Con el hombro izquierdo presionar contantemente al adversario contra el tapiz, controlando su movimiento y fijando la situación (foto 45c).

**Detalles:** durante la aplicación de ésta técnica, controle minuciosamente el contacto con el cuerpo del adversario, ya que de esto depende el éxito de la técnica. Con el brazo derecho coger la manga del brazo contrario un poco más arriba del codo.

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra la tentativa del adversario de retorcer vuestro hombro con su brazo derecho al inicio de la inmovilización. Desplaze el brazo izquierdo hacia adelante, luego, contorneando el brazo contrario del adversario por encima, presionar el brazo del adversario contra su cuerpo.



46a

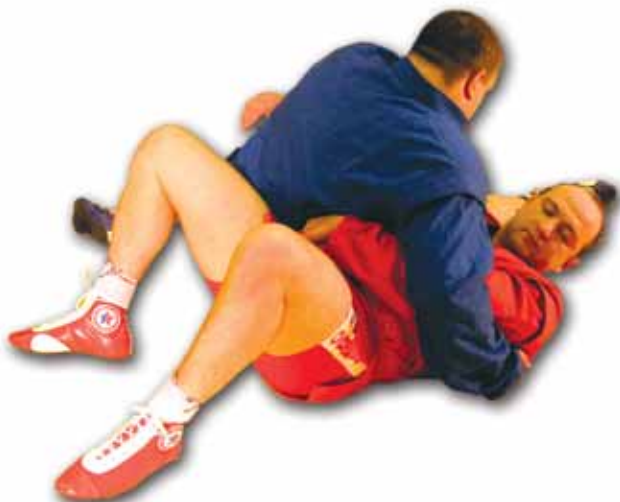
**46. Удержание сбоку, прижимая руку соперника к туловищу.**

**Основное положение:** сидя справа от соперника, захватите левой рукой рукав разноименной куртки противника выше его локтя (фото 46a). Правой рукой прижмите разноименную руку соперника к его туловищу и захватите куртку соперника на спине (фото 46b).



46b

**Детали:** удобнее всего прижать руку соперника около его локтя, причем так, чтобы рука соперника попала как раз на ваш локтевой сгиб (фото 46c). Сесть при этом нужно чуть ближе к поясу противника.



46c

**Методические замечания:** прием применяется против соперника, пытающегося отжать голову атакующего дальней рукой.



#### **46. Side hold down while pressing the opponent's arm to the body.**

**Main position:** sitting on the opponent's right, grip the opposite sleeve of the opponent's jacket above his elbow with your left hand (photo 46a). With your right arm press the opponent's opposite arm to his body and grip the back of the opponent's jacket (photo 46b).

**Details:** it is more comfortable to press the opponent's arm near the elbow, so that the opponent's arm ends up exactly on your elbow bend (photo 46c). You should sit a little closer to the opponent's belt.

**Methodological notes:** the technique is used against an opponent trying to push the attacker's head with his far arm.



#### **46. L'immobilisation de côté, en serrant le bras de l'adversaire contre son corps.**

**Position principale:** vous êtes assis à la droite de l'adversaire, avec votre bras gauche saisissez avec la manche opposée de la veste de l'adversaire au-dessus du coude (photo 46a). Avec votre bras droit serrez le bras contraire de l'adversaire contre son corps et saisissez sa veste dans le dos (photo 46b).

**Détails:** il est plus commode de serrer le bras de l'adversaire près de son coude, de manière que ce bras se trouve juste dans le pli de votre coude (photo 46c). Dans ce cas vous devez vous asseoir très près de la ceinture de l'adversaire.

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée contre l'adversaire qui essaye d'écartier la tête de l'attaquant avec son bras éloigné.



#### **46. Inmovilización por el costado, apretando el brazo del adversario contra el cuerpo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, coger con el brazo izquierdo la manga contraria de la chaqueta del adversario por encima de su codo (foto 46a). Con el brazo derecho apretar el brazo contrario del adversario contra su cuerpo y coger la chaqueta del adversario por el lado de la espalda (foto 46b).

**Detalles:** aquí resulta ser más cómodo apretar el brazo del adversario cerca de su codo, de modo tal que el brazo del adversario encaje justo en la flexión de su brazo en el codo (foto 46c). Aquí, sentarse es mejor un poco más cerca al cinturón del adversario.

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra el adversario, que intente retorcer la cabeza del atacante con el brazo distante.



**47. Удержание сбоку с захватом своего бедра.**

**Основное положение:**

сидя справа от соперника, обнимите правой рукой его за шею и наложите ладонь на бедро одноименной ноги (фото 47а).левой рукой захватите рукав разноименной руки противника чуть выше локтя (фото 47б).

**Детали:** голову соперника прижмите к его правому плечу, затрудняя попытку встать на мост (фото 47с).

**Характерные ошибки:** слишком высокий сед, то есть слишком близкое расположение вашего таза к туловищу противника (уход через мост при этом не составляет большой сложности).

**Методические замечания:** прием чаще всего применяется юными самбистами, считается легким при изучении.

47а



47б



47с







### 47. Side hold down while gripping your hip.

**Main position:** sitting on the opponent's right, clasp his neck with your right hand and put your palm on the hip of the similar leg (photo 47a). With your left hand grip the sleeve of the opponent's opposite arm a little above the elbow (photo 47b).

**Details:** press the opponent's head to his right shoulder preventing his attempt to bridge (photo 47c).

**Typical mistakes:** you sit too high, i.e. your pelvis is too close to the opponent's body (in this case escaping through bridging is not very difficult).

**Methodological notes:** the technique is often used by young sambo fighters, it is considered easy to learn.



### 47. L'immobilisation de côté avec appui sur la cuisse.

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, entourez son cou avec votre bras droit et posez la main sur votre cuisse correspondante (photo 47a). Avec votre main gauche saisissez la manche du bras opposé de l'adversaire un peu au-dessus du coude (photo 47b).

**Détails:** serrez la tête de l'adversaire contre son épaule droite, en gênant sa tentative de se mettre en pont (photo 47c).

**Fautes typiques:** le placement trop haut, c'est-à-dire que votre bassin est trop proche du corps de l'adversaire (fuir par un pont dans ce cas-là ne représente pas une grande difficulté).

**Observations méthodiques:** cette prise est très souvent utilisée par les jeunes samboïstes, et elle est considérée comme facile à apprendre.



### 47. Inmovilización por el costado con presa del muslo.

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, abrazarlo con el brazo derecho de su cuello y colocar la palma de la mano sobre el muslo de la pierna homónima (foto 47a). Con el brazo izquierdo, coger la manga del brazo contrario del adversario un poco más arriba del codo (foto 47b).

**Detalles:** apretar la cabeza del adversario contra su hombro derecho, dificultando la tentativa de ponerse en puente (foto 47c).

**Errores característicos:** sentada atrás muy elevada, es decir que es muy cercana la posición de vuestra pelvis al cuerpo del adversario (aquí, liberarse poniéndose en puente no es muy difícil).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica lo utilizan con más frecuencia los sambokas jóvenes, ya que se considera fácil de aprender.



48a



48b



48c

### 48. Удержание сбоку с отворотом куртки противника.

**Основное положение:** сидя слева от соперника, левой рукой захватите куртку противника, снятую с плеча и оттянутую от него как можно дальше (фото 48a). Правой рукой захватите разноименную руку чуть выше локтя (фото 48b).

**Детали:** захватить левой рукой куртку следует на уровне груди, чтобы во время проведения удержания левая рука находилась на уровне плеча противника (фото 48c).

**Характерные ошибки:** слишком высокий захват куртки, что не дает необходимого эффекта. Слабый захват левой руки соперника.

**Методические замечания:** прием применяется после броска передней подножкой с колена, чтобы, не меняя захвата, после броска сразу же перейти на удержания. Удобно применить описываемое удержание в том случае, когда на противнике куртка большего размера.



### 48. Side hold down while pulling the opponent's jacket.

**Main position:** sitting on the opponent's left, with your left hand grip the opponent's jacket removed from his shoulder and pulled as far away from him as possible (photo 48a). With your right hand grip the opposite arm a little above the elbow (photo 48b).

**Details:** you should grip the jacket with your left hand at the level of the chest, so that during the holding the left arm is on the level of the opponent's shoulder (photo 48c).

**Typical mistakes:** you grip the jacket too high, which does not produce the desired effect. Weak grasp of the opponent's left arm.

**Methodological notes:** the technique is used after knee throw by front back heel, so that after the throw, without changing the grip, you can immediately begin the hold down. It is convenient to execute the hold down, if the opponent has a large size jacket.



### 48. L'immobilisation de côté avec saisie du revers de la veste de l'adversaire.

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre bras gauche saisissez sa veste, ôtez-la de sur l'épaule et tirez-la le plus loin possible de l'épaule (photo 48a). Avec votre main droite saisissez le bras opposé un peu au-dessus du coude (photo 48b).

**Détails:** il faut saisir la veste avec la main gauche au niveau de la poitrine, pour que, pendant l'immobilisation, votre main gauche se trouve au niveau de l'épaule de l'adversaire (photo 48c).

**Fautes typiques:** le contrôle de la veste trop haut, qui ne donne pas l'effet nécessaire. La faiblesse du contrôle du bras gauche de l'adversaire.

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée après une projection par crochet de jambe en avant, pour pouvoir, sans changer de saisie, passer à l'immobilisation juste après la projection. Il convient d'exécuter l'immobilisation décrite si l'adversaire a la veste de taille un peu trop grande.



### 48. Inmovilización por el costado con presa de la solapa de la chaqueta del adversario.

**Posición principal:** al estar a la izquierda del adversario, con el brazo derecho coger la chaqueta del adversario, por el hombro y tirar del mismo lo más lejos que se pueda (foto 48a). Con el brazo derecho, capturar el brazo contrario un poco más arriba del codo (foto 48b).

**Detalles:** la cogida de la chaqueta con el brazo izquierdo debe de ser, al nivel del pecho, de modo tal que, durante la ejecución de la inmovilización, el brazo izquierdo se encuentre al nivel del hombro del adversario (foto 48c).

**Errores característicos:** cogida muy elevada de la chaqueta, lo que no ofrece el efecto deseado. Captura débil del brazo izquierdo del adversario.

**Observaciones metódicas:** Esta técnica es aplicable después de ejecutarse la proyección con zancadilla delantera con la rodilla, o sea, sin soltar la captura, pasar al instante a aplicar la inmovilización. Es propicio aplicar la inmovilización descrita, en el caso cuando el adversario esté vestido con una chaqueta grande.



**49. Удержание сбоку  
захватом головы  
и плеча.**

**Основное положение:** сидя справа от соперника, обхватите правой рукой его за шею, левой рукой подведите правую руку противника к его голове и, наклонившись вперед, опустите свою голову вниз (фото 49а). Правая рука противника окажется заблокированной (фото 49б).

**Детали:** отводить руку следует, упираясь левой рукой в локоть соперника

**Методические замечания:** так как по правилам захватывать и зажимать голову двумя руками запрещено, захватите правой рукой куртку соперника около плеча, голову опустите вниз (фото 49с). Прием применяется против соперника, пытающегося отжать голову атакуемого правой рукой.

49а



49б



49с





### **49. Side hold down while gripping the head and the shoulder.**

**Main position:** sitting on the opponent's right, clasp his neck with your right hand, with your left arm move the opponent's right arm to his head and, bending forward, lower your head down (photo 49a). The opponent's right arm will be blocked (photo 49b).

**Details:** you should move your arm away by supporting your left arm against the opponent's elbow.

**Methodological notes:** since the rules forbid gripping and squeezing the head with both hands, grip with your right hand the opponent's jacket at the shoulder and lower your head down (photo 49c). The technique is used against an opponent trying to push the attacker's head with his right arm.



### **49. L'immobilisation de côté par la saisie de la tête et de l'épaule.**

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, entourez son cou avec votre bras droit, avec votre main gauche amenez le bras droit de l'adversaire vers sa tête, et en vous penchant en avant, baissez votre tête vers le bas (photo 49a). Le bras droit de l'adversaire sera bloqué (photo 49b).

**Détails:** il faut tourner le bras en appuyant sur le coude de l'adversaire avec votre bras gauche

**Observations méthodiques:** puisque le règlement interdit de saisir et de serrer la tête avec les deux bras, avec votre bras droit saisissez la veste de l'adversaire près de l'épaule, baissez la tête vers le bas (photo 49c). La prise est appliquée par l'attaquant quand l'adversaire essaye d'en éloigner la tête son bras droit.



### **49. Inmovilización por el costado con presa de la cabeza y el hombro.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, sujetarlo con el brazo derecho por detrás del cuello, con el brazo izquierdo acercar el brazo derecho del adversario hacia su cabeza, luego inclinándose hacia adelante bajar su cabeza hacia abajo (foto 49a). El brazo derecho del adversario resultará estar bloqueado (foto 49b).

**Detalles:** acercar el brazo debe de efectuarse apoyándose con el brazo izquierdo en el codo del adversario.

**Observaciones metódicas:** debido a que según las reglas esta prohibido sujetar y presionar la cabeza con las dos manos, entonces, con la mano derecha, coger la chaqueta del adversario cerca al hombro y la cabeza bajarla (foto 49c). Esta técnica es aplicable contra el adversario, que intente torcer la cabeza del atacante con el brazo derecho.



50а



50b



50с

### 50. Удержание сбоку со скрестным захватом руки.

**Основное положение:** сидя слева от соперника, захватите правой рукой запястье разноименной руки противника, пропустив руку под шеей (фото 50а).левой рукой обхватите соперника, прижав разноименную руку к его туловищу (фото 50b). Положение ног обычное, как и в предыдущих приемах.

**Детали:** очень важно крепко спеленать соперника собственной рукой, поэтому постарайтесь прижать его руку как можно плотнее к себе, одновременно прижмите локоть его правой руки к его туловищу (фото 50с).

**Методические замечания:** прием применяется против физически слабых противников с длинными конечностями.



### **50. Side hold down with crossed grip of the arm.**

**Main position:** sitting on the opponent's left, grip with your right hand the wrist of the opponent's opposite arm by passing your arm under the neck (photo 50a). With your left arm wrap the opponent, pressing the opposite arm to his body (photo 50b). The position of the legs is the usual one, like in the previous techniques.

**Details:** it is very important to wrap the opponent tightly with your arm, therefore try to press his arm as close to yourself as possible and simultaneously press his right elbow to his body (photo 50c).

**Methodological notes:** the technique is used against physically weak opponents with long limbs.



### **50. L'immobilisation de côté avec saisie croisée du bras.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre main droite saisissez le poignet opposé de l'adversaire, en faisant passer votre bras sous son cou (photo 50a). Avec votre bras gauche entourez l'adversaire en serrant le bras opposé contre son corps (photo 50b). La position de jambes est habituelle, comme dans les prises précédentes.

**Détails:** il est très important d'emprisonner fermement l'adversaire avec son propre bras, c'est pourquoi vous devez essayer de tirer son bras le plus près possible vers vous, en même temps serrez le coude de son bras droit contre son corps (photo 50c).

**Observations méthodiques:** la prise est appliquée contre les adversaires qui sont faibles physiquement et qui ont des membres longs.



### **50. Inmovilización por el costado con presa cruzada del brazo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, coger con la mano derecha la muñeca del brazo contrario del adversario, colocando el brazo por debajo del cuello (foto 50a). Con el brazo izquierdo, capture al adversario presionando el brazo contrario contra su cuerpo (foto 50b). Aquí, la posición de las piernas es como de costumbre igual que en las técnicas anteriores.

**Detalles:** es de suma importancia fijar fuertemente al adversario con su propio brazo, por esta razón, trate de sujetar su brazo lo más fuertemente posible contra su cuerpo, y simultáneamente presionar el codo de su brazo derecho contra su cuerpo (foto 50c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra adversarios físicamente débiles y con extremidades largas.

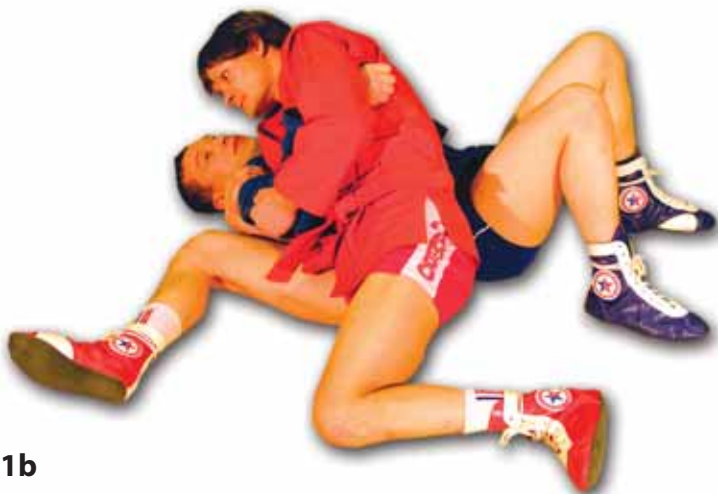


**51. Удержание сбоку с захватом за одну руку.**

51a



51b



51c



**Основное положение:** сидя справа от соперника, опустите правое плечо вниз и подведите правую руку под одноименную руку противника (фото 51a). Положение туловища и ног обычное только теперь предстоит более внимательно следить за действиями противника, не позволяя ему отодвигать от вас свое туловище.

**Детали:** левым плечом крепко прижмите предплечье разноименной руки к своему туловищу (фото 51b). Расположитесь сбоку от противника таким образом, чтобы локтевой сгиб правой руки находился на уровне подмышки, нажимая правым боком на противника удержите его в таком положении 20 секунд (фото 51c).

**Характерные ошибки:** нападающий сидит далеко от соперника, не прижимаясь к его туловищу.

**Методические замечания:** прием применяется после броска через плечо после вертушки.





### 51. Side hold down while gripping one arm.

**Main position:** sitting on the opponent's right, lower the right shoulder down and bring your right arm under the opponent's similar arm (photo 51a). The position of the body and the legs is the usual one, but now you have to watch the opponent's movements closely and prevent him from moving his body away from you.

**Details:** with your left shoulder press the opposite forearm to your body (photo 51b). You should position yourself on the opponent's side so that the elbow bend of the right arm is on the level of the armpit and, pressing the opponent with your right side, you should hold him in this position for 20 seconds (photo 51c).

**Typical mistakes:** the attacker sits far from the opponent without pressing himself against his body.

**Methodological notes:** the technique is used after a throw over the shoulder after a windmill.



### 51. L'immobilisation de côté avec contrôle d'un bras.

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, baissez l'épaule droite et faites passer le bras droit sous le bras correspondant de l'adversaire (photo 51a). La position du corps et des jambes est habituelle mais à ce moment-là il faut suivre plus attentivement les actions de l'adversaire et ne pas le laisser éloigner son corps du votre.

**Détails:** avec votre épaule gauche serrez fortement l'avant-bras opposé contre votre corps (photo 51b). Vous devez vous installer sur le côté de l'adversaire de telle sorte que le pli de votre coude droit vienne au niveau de son aisselle, en appuyant sur l'adversaire avec votre côté droit, immobilisez-le dans cette position pendant 20 secondes (photo 51c).

**Fautes typiques:** l'attaquant est assis loin de l'adversaire et ne se serre pas contre son corps.

**Observations méthodiques:** la prise est appliquée après une projection par-dessus l'épaule ou un bras à la volée.



### 51. Inmovilización por el costado con presa de una pierna.

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, bajar el hombro derecho y coloque el brazo derecho por debajo del brazo homónimo del adversario (foto 51a). La posición del cuerpo y las piernas es como antes, solo que aquí hay que controlar con mayor atención las acciones del adversario, sin permitirle que desplace su cuerpo con relación al tuyo.

**Detalles:** con el hombro izquierdo presione el antebrazo del brazo contrario contra vuestro cuerpo (foto 51b). Colocarse de costado al adversario, es necesario hacerlo tal de modo que el codo del brazo derecho flexionado se encuentre al nivel del sobaco, presionando al adversario con el costado derecho, retenerlo en esta posición por el lapso de 20 segundos (foto 51c).

**Errores característicos:** el atacante se encuentra sentado lejos del adversario, sin presionar su cuerpo.

**Observaciones metódicas:** esta técnica se aplica después de la proyección por el hombro y después del derribo con rotación.



52a



52b



52c



**52. Удержание сбоку с захватом за одну руку с блокировкой головы.**

**Основное положение:** сидя слева от соперника, подведите левую руку, согнутую в локте, под его шею так, чтобы он вынужден был согнуть шею и прижать голову к своей груди (фото 52a). Правым плечом прижмите предплечье разноименной руки к своему туловищу. Зажав его кулак подмышкой (фото 52b).

**Детали:** продвигая локоть левой руки как можно дальше от шеи противника, не забывайте о захвате рукава куртки соперника правой рукой. Захват должен быть очень крепким и плотно фиксировать руку соперника (фото 52c).

**Методические замечания:** после взятия основного захвата во время проведения удержания не торопитесь продвинуть локоть как можно глубже. Это движение нужно делать во время попыток соперника повернуться в вашу сторону и обхватить вас за туловище. При попытках противника встать на мост нажмите спиной на его грудь и одновременно приподнимите его голову.



### **52. Side hold down while gripping one arm and blocking the head.**

**Main position:** sitting on your opponent's left bring your left arm bent in the elbow under his neck, so that he is forced to bend the neck, and press his head to his chest (photo 52a). With your right shoulder press the opponent's opposite forearm to your body, gripping his fist under your armpit.

**Details:** moving the left elbow as far as possible from the opponent's neck, don't forget about the grip of the opponent's sleeve with your right hand. The grip should be very strong and should tightly fix the opponent's arm (photo 52c).

**Methodological notes:** after the main grip during the holding don't be in a hurry to move your elbow deeper. You should make this move when the opponent tries to turn towards you and embrace your body. If the opponent tries to bridge, press your back against his chest while simultaneously lifting his head.



### **52. L'immobilisation de côté avec saisie d'un bras et blocage de la tête.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, faites passer le bras gauche plié au coude contre son cou de telle façon qu'il soit forcé à courber le cou et de presser sa tête contre sa poitrine (photo 52a). Avec l'épaule droite serrez l'avant-bras opposé contre votre corps, en bloquant sa main sous l'aisselle (photo 52b).

**Détails:** en faisant avancer le coude du bras gauche le plus loin possible du cou de l'adversaire, n'oubliez pas de saisir la manche de la veste de l'adversaire avec le bras droit. La saisie doit être très solide et elle doit fixer fortement le bras de l'adversaire (photo 52c).

**Observations méthodiques:** après l'accomplissement de la saisie principale pendant l'immobilisation ne vous précipitez pas pour avancer le coude le plus loin possible. Il faut faire ce mouvement lorsque l'adversaire tente de se tourner dans votre direction et de contourner votre corps. Lors des tentatives de l'adversaire de se mettre en pont pressez avec votre dos sur sa poitrine et en même temps soulevez sa tête.



### **52. Inmovilización por el costado con presa de un brazo y bloqueando la cabeza.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, colocar el brazo izquierdo, flexionado en el codo, por debajo de su cuello, de tal modo que él se vea obligado a doblar el cuello y presionar la cabeza contra su pecho (foto 52a). Con el hombro derecho presionar el antebrazo del brazo contrario contra vuestro cuerpo, sujetando el puño con el sobaco (foto 52b).

**Detalles:** al mover el codo del brazo izquierdo lo más lejos posible del cuello del adversario, no se olvide de coger la manga de la chaqueta del adversario con el brazo derecho. La captura debe de ser muy enérgica y el brazo del adversario debe de sujetarse fuertemente (foto 52c).

**Observaciones metódicas:** después de efectuar la captura principal, durante la ejecución de la inmovilización, no se apresure en colocar el codo lo más profundo posible. Este movimiento es necesario hacerlo durante las tentativas del adversario de contratar y de cogerlo del cuerpo. Durante las tentativas del adversario de ponerse en puente, presione con la espalda su pecho y simultáneamente levantar su cabeza.



**53. Удержание сбоку с фиксации дальнего плеча противника.**

**Основное положение:** сидя справа от соперника, захватите правой рукой одежду на разноименном плече противника.левой рукой захватите разноименную руку как обычно (фото 53а).

**Детали:** следите за свободной рукой соперника (в данном случае левой) и не позволяйте ему отжать вашу голову (фото 53b).

**Методические замечания:** в таком положении следует фиксировать туловище соперника в районе пояса. Для этого крепко прижмитесь правым бедром к его разноименному боку, локтем правой руки прижмите его туловище с другой стороны (фото 53с).

53а



53b



53с





**53. Side hold down while  
fixating the opponent's  
far shoulder.**

**Main position:** sitting on the opponent's right, grip with your right hand the opponent's jacket on the opposite shoulder. With your left hand grip the opposite arm as usual (photo 53a).

**Details:** keep an eye on the opponent's free arm (in this case – the left one) and prevent him from pushing your head away (photo 53b).

**Methodological notes:** in this position you should fix the opponent's body in the belt area. To do this press your right thigh tightly to his opposite side, and with the right elbow press his body from the other side (photo 53c).



**53. L'immobilisation  
de côté avec blocage  
de l'épaule éloignée de  
l'adversaire.**

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, avec votre main droite saisissez la veste à l'épaule opposée de l'adversaire. Avec votre main gauche saisissez le bras opposé comme d'habitude (photo 53a).

**Détails:** surveillez le bras libre de l'adversaire (le bras gauche dans ce cas-là) et ne le laissez pas essayer d'écarter votre tête (photo 53b).

**Observations méthodiques:** dans cette position il faut maintenir le corps de l'adversaire au niveau de la ceinture. Pour cela pressez votre hanche droite contre son côté opposé, de l'autre côté, serrez votre coude droit contre son corps (photo 53c).



**53. Inmovilización por  
el costado fijando el  
hombro distante del  
adversario.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, agarre con el brazo derecho la chaqueta a la altura del hombro contrario del adversario. Con el brazo izquierdo coger el brazo contrario tal como antes (foto 53a).

**Detalles:** controlar el brazo libre del adversario (en este caso particular, el izquierdo) y no le permita retorcer vuestra cabeza (foto 53b).

**Observaciones metódicas:** en esta posición debe de fijarse el cuerpo del adversario en la zona del cinturón. Para esto, presionar fuertemente con el muslo derecho su costado contrario, y con el codo del brazo derecho apriete su cuerpo desde el otro lado (foto 53c).



### 54. Удержание сбоку с обхватом туловища.



54a



54b



54c

При попытке сделать удержание сбоку с захватом головы и разноименной руки, соперник стал выкручиваться и отжимать подбородок вашей головы от себя (фото 54a). В этом на первый взгляд критическом положении можно с успехом сделать удержание сбоку. Оказывается, дальше, чем на выставленный локоть, отжать ваш подбородок он не может. Так как удержание уже началось, то, продолжая балансировать в таком, казалось бы, неустойчивом положении, продержите соперника полные 20 секунд.

**Основное положение:** сидя слева от соперника, захватите правой рукой его разноименный отворот и приподнимите его голову вверх (фото 54b), левой рукой зафиксируйте его туловище (фото 54c).

**Детали:** остерегайтесь того, чтобы ваш соперник не забросил правую ногу вам за голову и не отжал от себя. Для удобства исполнения приема правую ногу отведите как можно дальше назад.



### **54. Side hold down while wrapping the body.**

When you tried to execute side hold down while gripping the head and the opposite arm, the opponent tried to twist out and push your chin away from himself (photo 54a). In this seemingly critical position you can successfully execute side hold down. It turns out that he cannot push your chin farther than the shot out elbow. Since the holding has already started, continue to balance in this seemingly unsteady position and hold the opponent for full 20 seconds.

**Main position:** sitting on the opponent's left, grip his opposite flap with your right hand, raise his head up (photo 54b) and fixate his body with your left arm (photo 54c).

**Details:** beware that your opponent may throw his right leg over your head and push you away. For the convenience of executing the technique move your right leg as far back as possible.



### **54. L'immobilisation de côté en ceinturant le corps de l'adversaire.**

Lors d'une tentative d'immobilisation de côté avec saisie de la tête et du bras opposé, l'adversaire a commencé à fuir et à écarter votre menton (photo 54a). Dans cette situation critique à première vue on peut accomplir avec succès une immobilisation de côté. Il se trouve qu'il ne peut pas écarter votre menton plus loin que le coude qui l'avance. Comme l'immobilisation est déjà commencée, tout en continuant à garder l'équilibre dans cette position qui semble instable, tenez l'adversaire pendant 20 secondes.

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre main droite saisissez son revers opposé et soulevez sa tête vers le haut (photo 54b), bloquez son corps avec votre bras gauche (photo 54c).

**Détails:** prenez garde que votre adversaire ne jette pas sa jambe droite derrière votre tête et ne vous éloigne pas. Pour mieux réaliser la prise, reculez votre jambe droite le plus loin possible.



### **54. Inmovilización por el costado con presa del cuerpo.**

Durante la tentativa de inmovilización de costado, capturando la cabeza y el brazo contrario, el adversario empieza a aflojarse y a apartar el mentón de tu cabeza de su cuerpo (foto 54a). En esta posición crítica, a primera vista, puede aplicarse la inmovilización de costado. Resulta que, más allá del codo extendido, el no puede apartar vuestro mentón. Como ya se dió inicio a la inmovilización, entonces continué el balanceo en esta situación, que parece ser inestable, sujetando al adversario por el lapso íntegro de 20 segundos.

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, agarrar con el brazo derecho su solapa contraria y levantar su cabeza hacia arriba (foto 54b), y con el brazo izquierdo fijar su cuerpo (foto 54c).

**Detalles:** cuidese de que vuestro adversario no coloque su pierna derecha detrás de vuestra cabeza y no lo aparte de su cuerpo. Para comodidad de la aplicación, colocar vuestra pierna derecha hacia atrás lo más que pueda.



55a



55b



55c

**55. Удержание сбоку с захватом отворота и блокированием дальней руки.**

**Основное положение:** сидя слева от соперника, захватите правой рукой его куртку из-под шеи как можно ближе к одноименному плечу (фото 55a). Левую руку подведите под разноименное плечо и, переместив захват к голове, захватите свою куртку (фото 55b) или положите руку на свою голову.

**Детали:** ноги при этом могут сохранять обычное положение, то есть в разножке (фото 55c), но можно перевернуться и лечь на живот, проводя удержание поперек.

**Методические замечания:** прием применяется против соперника, пытающегося активно освободить правую руку и отжать вашу голову.





### **55. Side hold down while gripping the flap and blocking the far arm.**

**Main position:** sitting on your opponent's left, with your right hand grip his jacket from under the neck as close to the similar shoulder as possible (photo 55a). Bring your left arm under the opposite shoulder and, having moved the grip to the head, grip your jacket (photo 55b) and place your arm on your head.

**Details:** the legs may remain in the usual position, i.e. spread (photo 55c), but you may turn, lie on the stomach and execute crossways holding.

**Methodological notes:** the technique is used against an opponent who is actively trying to free his right arm and push your head back.



### **55. L'immobilisation de côté avec saisie du revers et blocage du bras éloigné.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre main droite saisissez sa veste sous le cou, le plus près possible de l'épaule correspondante (photo 55a). Faites passer le bras gauche sous l'épaule opposée et en déplaçant la main vers la tête, saisissez votre veste (photo 55b) ou mettez la main sur votre tête.

**Détails:** dans ce cas-là les jambes peuvent garder la position habituelle (photo 55c), mais on peut également se retourner et se coucher sur le ventre en effectuant l'immobilisation de côté.

**Observations méthodiques:** la prise est appliquée contre l'adversaire qui essaye activement de libérer son bras droit et éloigner votre tête.



### **55. Inmovilización por el costado con presa de la solapa de la chaqueta y bloqueando el brazo distante.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, agarrar con la mano derecha su chaqueta por debajo del cuello, lo más cerca posible al hombro homónimo (foto 55a). El brazo izquierdo colocarlo por debajo del hombro contrario y, pasando a la captura de la cabeza, coger su chaqueta (foto 55b) o coloque el brazo sobre su cabeza.

**Detalles:** aquí las piernas pueden conservar la posición habitual, es decir en posición de sentadilla (foto 55c), pero es posible voltearse y tenderse de vientre, aplicando la inmovilización de costado.

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra el adversario, que intente activamente liberar su brazo derecho y apartar vuestra cabeza de su cuerpo.



**56. Удержание сбоку с захватом за разноименную руку и туловище.**

**Основное положение:** сидя справа от соперника, захватите левой рукой запястье разноименной руки противника. Отведите руку соперника от себя, подведите предплечье левой руки под шею соперника. Таким образом, соперник будет как бы «спеленован» своей правой рукой (фото 56а). Правой рукой обхватите соперника за туловище и, прижимая дальнюю руку к туловищу соперника (фото 56б), проведите удержание.

**Детали:** для того, чтобы удержать атакуемую руку партнера в согнутом положении, прижмите грудью локоть правой руки партнера к его груди. Расположение ног обычное: в разножке, ноги разведены как можно шире. Для усиления захвата можно подвести бедро правой ноги под одноименное плечо соперника (фото 56с).



56а



56б



56с



### **56. Side hold down while gripping the opposite arm and body.**

**Main position:** sitting on the opponent's right, with your left hand grip the opponent's opposite wrist. Move the opponent's arm away from you, and bring the left forearm under the opponent's neck. Thus the opponent will be sort of «swathed» with his right arm (photo 56a). Wrap your right arm around the opponent's body and, pressing the far arm to the opponent's body (photo 56b), execute hold down.

**Details:** in order to keep the partner's attacked arm bent, press the partner's right elbow to his chest with your chest. The position of the legs is the usual one: they are split and spread as wide as possible. To strengthen the hold down, you may bring the right thigh under the opponent's similar shoulder (photo 56c).



### **56. L'immobilisation de côté avec saisie du bras opposé et du corps.**

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, avec votre main gauche saisissez le poignet opposé de l'adversaire. Tirez le bras de l'adversaire vers vous, amenez l'avant-bras gauche sous le cou de l'adversaire. Ainsi l'adversaire sera «emprisonné» par son bras droit (photo 56a). Avec votre bras droit entourez le corps de l'adversaire et accomplissez l'immobilisation en serrant le bras éloigné contre le corps de l'adversaire (photo 56b).

**Détails:** pour retenir le bras attaqué de l'adversaire dans la position pliée, avec votre poitrine serrez le coude droit de l'adversaire contre sa poitrine. La position des jambes est habituelle: les jambes sont écartées le plus largement possible. Pour renforcer la saisie on peut faire passer la cuisse droite sous l'épaule correspondante de l'adversaire (photo 56c).



### **56. Inmovilización por el costado con presa del brazo contrario y el cuerpo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, coger con el brazo izquierdo la muñeca del brazo contrario del adversario. Apartar el brazo del adversario de vuestro cuerpo y coloque el antebrazo del brazo izquierdo por debajo del cuello del adversario. De esta manera, el adversario se encontrará como si estuviese «fajado» con su brazo derecho (foto 56a). Con el brazo derecho sujete al adversario de su cuerpo y, presionando el brazo distante contra el cuerpo del adversario (foto 56b), aplique la inmovilización.

**Detalles:** para inmovilizar el brazo atacado del adversario en posición flexionada, presionar con el pecho el codo del brazo derecho del adversario contra su pecho. La disposición de las piernas es habitual: en posición acuclillada, las piernas se separan lo más que se pueda. Para intensificar la captura puede colocarse el muslo de la pierna derecha por debajo del hombro contrario del adversario (foto 56c).



57a

**57. Удержание сбоку с захватом ближней руки противника под мышку.**

**Основное положение:** сидя слева от соперника, захватите правой рукой разноименную руку под мышку, левой рукой захватите дальнюю руку сверху (фото 57a).

**Детали:** левым боком крепко удерживайте предплечье одноименной руки соперника под мышкой, не позволяя ему освободить кисть (фото 57b).

**Методические замечания:** прием применяется в случае, когда противник, пытаясь уйти от удержания, захватывает свои руки в замок и пробует перебросить атакующего через себя. Надо воспользоваться такой оплошностью и в момент обхвата вас за туловище (но до момента сцепления рук) прижать под мышкой запястье ближней руки противника и, чуть отодвинув руку от туловища, просунуть свою руку в образовавшуюся щель, захватить отворот куртки соперника. Захват становится таким прочным (фото 57c), что позволяет удержать соперника при любом захвате другой рукой.



57b



57c



**57. Side hold down while gripping the opponent's near arm under the armpit.**

**Main position:** sitting on the opponent's left, with your right hand grip the opposite armpit, and with your left hand grip the far arm from above (photo 57a).

**Details:** with your left side tightly hold the opponent's similar forearm under the armpit preventing him from freeing the arm (photo 57b).

**Methodological notes:** the technique is used when the opponent, trying to escape from the holding, locks his arms and tries to throw the attacker over his body. You should take advantage of the mistake, and at the moment when he wraps your body (but before he locks his arms), press the wrist of the opponent's near arm under your armpit and, having slightly moved the arm away from the body, push your arm into the opening and grip the flap of the opponent's jacket. The grip becomes so tight (photo 57c), that it allows you to hold the opponent, notwithstanding any grip with the other hand.



**57. L'immobilisation de côté avec blocage sous l'aisselle du bras proche de l'adversaire.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre main droite saisissez le bras opposé sous l'aisselle, avec votre main gauche saisissez le bras éloigné à l'épaule (photo 57a).

**Détails:** avec votre côté droit reprenez fortement l'avant-bras homologue de l'adversaire sous votre aisselle, pour l'empêcher de libérer de libérer sa main (photo 57b).

**Observations méthodiques:** la prise est appliquée dans le cas où l'adversaire, pour fuir l'immobilisation, lie ses bras en verrou et essaye de basculer l'attaquant par-dessus lui. Il faut profiter d'une telle erreur et agir avant le moment où les bras sont liés. C'est-à-dire au moment où il ceinture votre corps (mais) serrez sous l'aisselle le poignet proche de l'adversaire. En écartant un peu le bras du corps, faites glisser son bras dans la fente créée et saisissez le revers de la veste de l'adversaire. La saisie devient si puissante (photo 57c), qu'elle permet d'immobiliser l'adversaire avec n'importe quelle saisie avec l'autre bras.



**57. Inmovilización por el costado con presa del brazo próximo del adversario por debajo del sobaco.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, coger con la mano derecha el brazo contrario del adversario por debajo del sobaco, y con la mano izquierda coger el brazo distante por arriba (foto 57a).

**Detalles:** con el costado izquierdo apriete fuertemente el antebrazo del brazo contrario del adversario por debajo del sobaco, sin permitirle que libere su mano (foto 57b).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica en el caso cuando el adversario, al intentar liberarse de la retención, engancha sus brazos en candado y prueba lanzar al atacante a través de su cuerpo. Esta equivocación es necesario utilizarla, incluso durante el abrazo de vuestro cuerpo (pero antes del enganche de los brazos), sujetando por debajo del sobaco la muñeca del brazo próximo del adversario y, apartando un poco el brazo del cuerpo e introduciendo vuestro brazo en la abertura formada, cogiendo la solapa de la chaqueta del adversario. La captura se vuelve tan efectiva (foto 57c), que permite inmovilizar al adversario bajo cualquier enganche con el otro brazo.



58a



58b



58c

### **58. Удержание сбоку лежа на животе.**

**Основное положение:** лежа на животе, справа от партнера захватите левой рукой разноименную руку соперника под мышку (фото 58a). Правой рукой захватите дальнюю руку из-под плеча (фото 58b). Ноги разведите как можно шире.

**Детали:** голову прижмите к дальнему плечу соперника, блокируя его левую руку (фото 58c).

**Методические замечания:** прием применяется при попытках соперника уйти, поворачиваясь от атакуемого.



**58. Side hold down while lying on the stomach.**

**Main position:** lying on the stomach on the partner's right, with your left hand grip the opponent's opposite arm under the armpit (photo 58a). With the right hand grip the far arm from under the shoulder (photo 58b). Spread your legs as wide as possible.

**Details:** press the head to the opponent's far shoulder blocking his left arm (photo 58c).

**Methodological notes:** the technique is used when the opponent tries to escape by turning away from the attacker.



**58. L'immobilisation de côté en se couchant sur le ventre**

**Position principale:** vous êtes couché sur le ventre à droite de l'adversaire, avec votre bras gauche placez son bras opposé sous votre l'aisselle (photo 58a). Avec votre main droite saisissez le bras éloigné par dessous l'épaule (photo 58b). Ecartez les jambes le plus largement possible.

**Détails:** serrez la tête contre l'épaule éloignée de l'adversaire en bloquant son bras gauche (photo 58c).

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée par l'adversaire lorsqu'il tente de fuir en se retournant.



**58. Inmovilización por el costado al estar tendido de vientre (boca abajo).**

**Posición principal:** al estar tendido de vientre a la derecha del adversario, capturar con el brazo izquierdo el brazo contrario del adversario por debajo del sobaco (foto 58a). Con la mano derecha coger el brazo distante por debajo del hombro (foto 58b). Separar las piernas lo más que pueda.

**Detalles:** presionar la cabeza contra el hombro distante del adversario, bloqueando su brazo izquierdo (foto 58c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica durante la tentativa del adversario de liberarse, al voltearse del atacante.



**59. Удержание сбоку с захватом голени противника при его попытке отжать голову атакующего ногой.**

59а



**Основное положение:** Во время проведения удержания сбоку, когда соперник пытается отжать вашу голову своей ногой, захватите его левую ногу под свою подмышку (фото 59а), прижмите ногу соперника вниз, руки сцепите в замок (фото 59б).

59б



**Методические замечания:** В момент приближения его ноги к голове опустите голову как можно ниже и захватите левой рукой пятку ноги атакующего. Удерживая ногу в таком неудобном положении, продолжайте проводить удержание (фото 59с).

59с







**59. Side hold down while gripping the opponent's shin when the opponent is trying to push away the attacker's head with his leg.**

**Main position:** when you are executing side holding, and when the opponent is trying to push your head away with his leg, grip his leg under your armpit (photo 59a), press the opponent's leg down, lock your arms (photo 59b).

**Methodological notes:** When his leg approaches your head, lower your head as far as possible and with your left hand grip the opponent's heel. Holding the leg in this uncomfortable position, continue to execute the holding (photo 59c).



**59. L'immobilisation de côté avec la saisie de la jambe de l'adversaire lors d'une tentative d'éloignement de la tête de l'attaquant avec la jambe.**

**Position principale:** Lors de la réalisation de l'immobilisation de côté, quand l'adversaire essaye d'éloigner votre tête avec sa jambe, saisissez sa jambe gauche sous votre aisselle (photo 59a), appuyez sur la jambe de l'adversaire vers le bas, liez les mains par un verrou (photo 59b).

**Observations méthodiques:** Au moment du rapprochement de la jambe de l'adversaire vers votre tête, baissez la tête le plus bas possible et avec votre main gauche saisissez son talon. En retenant la jambe dans cette position inconfortable, continuez à effectuer l'immobilisation (photo 59c).



**59. Inmovilización por el costado con presa de la pierna distante, durante la tentativa de retorcer con la pierna la cabeza del atacante.**

**Posición principal:** Durante la ejecución de la inmovilización de costado, cuando el adversario intente retorcer vuestra cabeza con su pierna, capture su pierna izquierda por debajo de vuestro sobaco (foto 59a), luego presionar la pierna del adversario hacia abajo, y los brazos engancharlos en candado (foto 59b).

**Observaciones metódicas:** Al momento de aproximarse su pierna hacia vuestra cabeza, bajarla lo más que pueda y capturar con la mano izquierda el tendón de la pierna del atacante. Sujetando la pierna en esta posición incómoda, continuar ejecutando la inmovilización (foto 59c).



**60. Удержание сбоку с захватом отворота из-под плеча.**

**Основное положение:** сидя слева от противника, правой рукой захватите разноименный отворот куртки, проводя руку под мышкой и под лопаткой противника (фото 60а). Правой рукой захватите разноименную руку как обычно. Голову опустите вниз, чтобы избежать возможность отжатия ее головы соперника. В случае попытки соперника сесть, потяните левой рукой к себе (фото 60b). Ноги раздвиньте как можно шире, увеличивая площадь опоры (фото 60с).

60а



60b



60с





**60. Side hold down while gripping the flap from under the shoulder.**

**Main position:** sitting on the opponent's left, with your right hand grip the opposite flap of his jacket by bringing your arm under the opponent's armpit and shoulder blade (photo 60a). With your right hand grip the opposite arm as usual. Lower your head in order to prevent the opponent from pushing it with his head. If the opponent tries to sit, pull him towards yourself with the left arm (photo 60b). Spread your legs as wide as possible, thus increasing the support area (photo 60c).



**60. L'immobilisation de côté avec saisie du revers par dessous l'épaule.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre bras droit saisissez le revers opposé de la veste, en faisant passer le bras sous l'aisselle et sous l'omoplate de l'adversaire (photo 60a). De votre bras droit saisissez le bras opposé comme d'habitude. Baissez la tête pour éviter que l'adversaire ne l'écarte avec sa propre tête. Au cas ou il tenterait de s'asseoir, tirez vers vous avec votre bras gauche (photo 60b). Ecartez les jambes le plus largement possible, pour augmenter la surface d'appui (photo 60c).



**60. Inmovilización por el costado con presa de la solapa de la chaqueta por debajo del hombro.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, coger con la mano derecha la solapa de la chaqueta, colocando el brazo por debajo del sobaco y por debajo del omóplato del adversario (foto 60a). Con el brazo derecho capturar el brazo contrario de forma habitual. Bajar la cabeza hacia abajo, para evitar el posible retorcimiento con la cabeza del adversario. En caso de que el adversario intente sentarse, sujetarlo contra su cuerpo con el brazo izquierdo (foto 60b). Separar las piernas lo más que pueda, anumatando la superficie de apoyo (foto 60c).



### **61. Обратное удержание сбоку.**

61a



**Основное положение:** сидя справа от соперника, захватите правой рукой одноименную руку соперника под мышку и наверните ее на себя (фото 61a).левой рукой обхватите туловище соперника сверху (фото 61b). Ноги разведите как можно шире (фото 61c).

61b



**Детали:** для удобства исполнения захватите правой рукой пояс противника.

**Методические замечания:** прием применяется после попытки выполнить обычное удержание сбоку, когда соперник активно выкручивается и убирает правую руку к себе.

61c





### **61. Reverse side hold down.**

**Main position:** sitting on the opponent's right, with your right arm grip the opponent's similar arm under your armpit and twist it towards yourself (photo 61a). With your left arm grasp the opponent's body from above (photo 61b). Spread your legs as wide as possible (photo 61c).

**Details:** to make the execution more comfortable, grip the opponent's belt with your right hand.

**Methodological notes:** the technique is used after an attempt to execute an ordinary side hold down, when the opponent twists actively and moves his right arm towards himself.



### **61. L'immobilisation inverse de côté.**

**Position principale:** vous êtes assis à la droite de l'adversaire, avec votre bras droit placez le bras homologue de l'adversaire sous votre aisselle et enroulez-le sur vous (photo 61a). Avec votre bras gauche ceinturez le corps de l'adversaire par-dessus (photo 61b). Ecartez les jambes le plus largement possible (photo 61c).

**Détails:** pour faciliter l'exécution, avec votre main droite saisissez la ceinture de l'adversaire.

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée après la tentative d'immobilisation de côté ordinaire, quand l'adversaire se dégage brusquement et tire le bras droit vers lui.



### **61. Inmovilización inversa (contraria) por el costado.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, coger con la mano derecha el brazo contrario del adversario por debajo del sobaco y doblarlo hacia su cuerpo (foto 61a). Con el brazo izquierdo envolver el cuerpo del adversario por encima (foto 61b). Las piernas separarlas lo más que pueda (foto 61c).

**Detalles:** para comodidad de la ejecución, coger con la mano derecha el cinturón del adversario.

**Observaciones metódicas:** esta técnica se aplica después de la tentativa de efectuar la inmovilización habitual de costado, cuando el adversario se retuerce activamente y retira el brazo derecho hacia su cuerpo.



**62. Обратное удержание с захватом двух ног.**

62a



**Основное положение:** сидя слева от соперника и повернувшись к нему спиной, обхватите двумя руками обе ноги соперника (фото 62a). Поднимая ноги соперника вверх и прижимая спиной соперника к коврику, проведите удержание (фото 62b).

62b



**Детали:** удобнее оторвать обе ноги соперника от коврика и, приподнимая их вверх, как бы наворачнуть на свою спину туловище противника (фото 62c).

62c



**Методические указания:** для предотвращения захвата противника за свою голову прижмите ее крепко к ногам соперника или к своему плечу.



**62. Reverse hold down while gripping both legs.**

**Main position:** sitting on the opponent's left and turning your back to him, grasp with both arms the opponent's legs (photo 62a). Raising the opponent's legs up and pressing the opponent to the mat with your back, execute hold down (photo 62b).

**Details:** it is more convenient to rend the opponent's legs away from the mat and, continuing to raise them, to twist his body on your back (photo 62c).

**Methodological notes:** to prevent the opponent from grasping your head press it tightly to the opponent's legs or to your shoulder.



**62. L'immobilisation inverse avec contrôle des deux jambes.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire et en lui tournant le dos, avec les deux bras entourez les deux jambes de l'adversaire (photo 62a). En levant ses jambes vers le haut et en le pressant contre le tapis, effectuez l'immobilisation avec votre dos (photo 62b).

**Détails:** il est plus facile d'arracher les deux jambes de l'adversaire du tapis et en les soulevant vers le haut et en enroulant le corps de l'adversaire contre votre dos (photo 62c).

**Observations méthodiques:** pour empêcher l'adversaire de saisir votre tête, serrez-la fortement contre ses jambes ou contre votre épaule.



**62. Inmovilización inversa con presa de las dos piernas.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario y volteándose hacia él de espalda, envolver con los dos brazos ambas piernas del adversario (foto 62a). Levantando las piernas del adversario hacia arriba y presionándolo con la espalda contra el tapiz, aplique la inmovilización (foto 62b).

**Detalles:** es más cómodo elevar ambas piernas del adversario del tapiz y, levantándolas hacia arriba, hacer como que las está envolviendo sobre vuestro cuerpo el cuerpo del adversario (foto 62c).

**Indicaciones metódicas:** para evitar la presa del adversario de vuestra cabeza, sujetarla fuertemente con las piernas del adversario o contra su hombro.



63а



63b



63с

**63. Обратное удержание с захватом двух ног и выставлением ноги.**

**Основное положение:** сидя слева от соперника и повернувшись к нему спиной, обхватите двумя руками соперника и, подставив свою правую ногу, наложите на нее свою одноименную руку (фото 63а). При попытке противника уйти, наворачивайтесь на его туловище (фото 63б). Крепко сожмите обе ноги соперника вместе, препятствуя уходу (фото 63с).

**Детали:** голова, как и в предыдущем приеме, крепко прижимается к ногам соперника.





**63. Reverse hold down while gripping both legs and shooting out a leg.**

**Main position:** sitting on the opponent's left and turning your back to him, wrap both arms around the opponent and place your right arm over your similar leg (photo 63a). When the opponent tries to escape, twist yourself over his body (photo 63b). Tightly squeeze both of the opponent's legs together preventing his escape (photo 63c).

**Details:** like in the previous example, the head is tightly pressed against the opponent's legs.



**63. L'immobilisation inverse avec saisie des deux jambes de l'adversaire et l'appui d'une jambe.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire et en lui tournant le dos, avec vos deux bras entourez ses jambes et en approchant votre jambe droite posez sur celle-ci votre main correspondante (photo 63a). Si l'adversaire tente de fuir enrroulez-vous sur son corps (photo 63b), serrez fortement ses deux jambes de ensemble, en l'empêchant de fuir (photo 63c).

**Détails:** la tête tout comme dans la prise précédente est fortement plaquée contre les jambes de l'adversaire.



**63. Inmovilización inversa con presa de las dos piernas y extendiendo una pierna.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda de su adversario y volteándose hacia él de espalda, abraze con los dos brazos al adversario y, colocando vuestra pierna derecha, poner sobre ésta el brazo derecho (foto 63a). Si el adversario intenta liberarse volteándose con el cuerpo (foto 63b), presionar fuertemente ambas piernas del adversario en conjunto, obstaculizando así la liberación (foto 63c).

**Detalles:** la cabeza, lo mismo que en la técnica anterior, se presiona contra las piernas del adversario fuertemente.



**64. Удержание спиной с захватом двух ног.**

64a



64b



64c



Иногда при очень активной работе рук соперника, при выполнении предыдущего приема, удержать его ноги становится просто невозможным. Вот здесь и приходится поворачиваться к сопернику спиной и захватывать кроме ног еще и руку соперника.

**Основное положение:** сидя слева от соперника и повернувшись к нему спиной, захватите локтевой сгиб левой руки противника под одноименное плечо (фото 64a). Правой рукой захватите обе ноги противника и, приподняв их, положите ладонь правой руки на свое одноименное бедро (фото 64b).

**Детали:** прижимая под мышкой левую руку соперника, захватите одноименной рукой свой пояс. Так будет удобнее проводить удержание (фото 64c).



### **64. Back hold down while gripping both legs.**

Sometimes when the opponent actively works his arms, it becomes simply impossible to hold the opponent's legs when executing the previous technique. Here you have to turn your back to the opponent and, in addition to the legs, grip his arm.

**Main position:** sitting on the opponent's left and turning your back to him, grip the elbow bend of the opponent's left arm under the similar shoulder (photo 64a). With your right arm grasp both of the opponent's legs and, raising them, put the palm of your right hand on your similar hip (photo 64b).

**Details:** squeezing the opponent's left arm under your armpit, grip your belt with the similar hand. This will make the hold down more comfortable (photo 64c).



### **64. L'immobilisation dorsale avec saisie des deux jambes.**

Parfois à cause des mouvements très actifs des bras de l'adversaire lors de l'accomplissement de la prise précédente il devient impossible de retenir ses jambes. Dans ce cas-là il faut tourner le dos à l'adversaire et bloquer son bras contre ses jambes.

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire en lui tournant le dos, amenez le pli du coude de son bras gauche sous votre épaule correspondante (photo 64a). Avec votre bras droit saisissez les deux jambes de l'adversaire et après les avoir soulevées posez la main droite sur votre cuisse homologue (photo 64b).

**Détails:** en serrant sous l'aisselle le bras gauche de l'adversaire, saisissez votre ceinture avec votre main gauche. Ainsi il sera plus facile d'effectuer l'immobilisation (photo 64c.)



### **64. Inmovilización con la espalda con presa de las dos piernas.**

Hay veces, cuando los brazos del adversario son muy activos, al ejecutar la técnica anterior, la retención de sus piernas se vuelve simplemente imposible. Es justo aquí cuando es preciso voltearse al adversario de espalda y capturar, además de las piernas, también el brazo del adversario.

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario y volteándose hacia el de espalda, capturar la flexión del codo del brazo izquierdo del adversario por debajo del mismo hombro (foto 64a). Con el brazo derecho capturar ambas piernas del adversario y, levantándolas, colocar la palma de la mano derecha sobre el muslo derecho (foto 64b).

**Detalles:** presionando por debajo del sobaco el brazo izquierdo del adversario, coger con la mano izquierda nuestro cinturón. Así será cómodo aplicar la inmovilización (foto 64c).



**65. Удержание спиной с накатом и захватом двух ног.**

65a



65b



65c



**Основное положение:** сидя слева от соперника и повернувшись к нему спиной, захватите правой рукой обе ноги соперника. Левую руку соперника захватите под мышку одноименной руки. Подтяните левую руку к голове так, чтобы ноги соперника поднялись вверх (фото 65a), сцепите свои руки в борцовский замок и, накатив противника на лопатки, держите его в таком неудобном положении.

**Детали:** при попытках соперника выпрямить ноги поверните туловище налево, накатывая соперника на лопатки (фото 65b).

**Методические замечания:** во время проведения удержания не лежите спокойно, все время меняйте ситуацию, не давая сопернику времени для обдумывания способов ухода (фото 65c). Прием применяется как развитие предыдущего приема в случае, если противник начнет выпрямлять свои ноги.



**65. Back hold down while rolling and gripping both legs.**

**Main position:** sitting on the opponent's left and turning your back to him, with your right arm grasp both of the opponent's legs. Grip the opponent's left arm under your similar armpit. Pull your left arm to the head so that the opponent's legs rise up (photo 65a), lock your arms and, rolling the opponent on his shoulder blades, hold him in this uncomfortable position.

**Details:** if the opponent attempts to straighten his legs, turn your body to the left, rolling the opponent on his shoulder blades (photo 65b).

**Methodological notes:** during the holding don't lie still, continue to change the situation not giving the opponent time to think over ways of escaping (photo 65c). The technique is used as continuation of the previous one in case the opponent begins to straighten his legs.



**65. L'immobilisation dorsale avec enroulement et saisie des deux jambes.**

**Position principale:** vous êtes assis à la gauche de l'adversaire et en lui tournant le dos, avec le bras droit saisissez les deux jambes de l'adversaire. Amenez le bras gauche de l'adversaire sous votre aisselle gauche. Tirez le bras droit vers la tête de telle manière que ses jambes se lèvent vers le haut (photo 65a), liez vos mains par un verrou de lutteur et en mettant l'adversaire sur les omoplates retenez-le dans cette position inconfortable.

**Détails:** lors des tentatives de l'adversaire de redresser les jambes, tournez vous vers la gauche, en le mettant sur les omoplates (photo 65b).

**Observations méthodiques:** lors de l'accomplissement de l'immobilisation ne restez pas couché tranquillement, changez tout le temps de situation, pour ne pas donner à l'adversaire le temps de réfléchir aux possibilités de fuir (photo 65c). La prise évolue comme la précédente dans le cas où il commencerait à redresser ses jambes.



**65. Inmovilización con la espalda haciendo gran esfuerzo y con presa de las dos piernas.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario y volteándose hacia el de espalda, capture con el brazo derecho ambas piernas del adversario. El brazo izquierdo del adversario sujetarlo por debajo del sobaco del brazo izquierdo. Acercar vuestro brazo izquierdo hacia la cabeza, de tal modo que se eleven las piernas del adversario (foto 65a), enganche sus brazos en candado de lucha y, haciendo rodar al adversario sobre los omóplatos, sujetarlo en ésta posición incomoda.

**Detalles:** si el adversario intenta extender las piernas, voltear el cuerpo hacia la izquierda, rodando al adversario sobre los omóplato (foto 65b).

**Observaciones metódicas:** durante la ejecución de la inmovilización no estar quietos, trate de cambiar la situación permanentemente, sin darle tiempo al adversario para pensar en las formas de liberarse (foto 65c). Esta técnica se aplica como ampliación de la técnica anterior, en el caso cuando el adversario empiece a extender sus piernas.



66а



**66. Удержание поперек с обратным захватом разноименной ноги.**

Но представим себе, что ваши старания сделать предыдущий прием не удалось и соперник, выпрямив ноги, заставил вас расцепить руки и отпустить захват. Переходим к другому приему.

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева то него животом вниз, обхватите правой рукой его за голову снизу (фото 66а), левой рукой захватите правую ногу соперника за бедро обратным хватом (фото 66б) и проведите удержание поперек (фото 66с).

66б



**Детали:** желательно, чтобы правая рука противника была прижата к его туловищу.

66с





**66. Crossways hold down with reverse grasp of the opposite leg.**

Imagine that your attempts to execute the previous technique failed, and the opponent straightened his legs and made you unlock your arms and let go of the grasp. Let us move to another technique.

**Main position:** lying across the opponent on his left with your stomach down, wrap your right arm over his head from below (photo 66a), and with your left arm grip the opponent's right thigh with reverse grip (photo 66b) and execute crossways hold down (photo 66c).

**Details:** it is desirable that the opponent's right arm is pressed against his body.



**66. L'immobilisation en travers avec blocage inverse de la jambe opposée.**

Admettons, que vous n'avez pas réussi à effectuer la prise précédente et l'adversaire ayant redressé les jambes vous a forcé à séparer les bras et lâcher prise. Passons à une autre technique.

**Position principale:** étant couché sur le ventre en travers et à gauche de l'adversaire, avec votre bras droit entourez sa tête par dessous (photo 66a), avec votre bras gauche saisissez aussi sa cuisse droite par dessous (photo 66b) et effectuez l'immobilisation en travers (photo 66c).

**Détails:** il est préférable que le bras droit de l'adversaire soit serré contre son corps.



**66. inmovilización transversal con presa inversa de la pierna contraria.**

Supongamos que vuestros esfuerzos, de realizar la técnica anterior, no fueron fructíferos, y el adversario, al extender sus piernas, le obligó desenganchar los brazos y soltar la presa. Bien, ahora pasemos a ver otra técnica.

**Posición principal:** al estar tendido de vientre transversalmente y a la izquierda del adversario, captúrelo con el brazo derecho de la cabeza por debajo (foto 66a), con el brazo izquierdo sujetar la pierna derecha del adversario del muslo con abrazo contrario (foto 66b) y luego aplique la inmovilización transversal (foto 66c).

**Detalles:** se aconseja que el brazo derecho del adversario se encuentre presionada contra su cuerpo.



67a



67b



67c

### **67. Удержание поперек с захватом пояса.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него, животом вниз, захватите левой рукой пояс соперника (фото 67a). Правую руку подведите под его шею и захватите отворот куртки соперника (фото 67b).

**Детали:** голова атакующего должна быть расположена в районе пояса соперника и опущена вниз, что мешает противнику отжать голову нападающего руками или ногой (фото 67c).





**67. Crossways hold down while gripping the belt.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with your stomach down, grip the opponent's belt with your left hand (photo 67a). Bring your right arm under his neck and grip the flap of the opponent's jacket (photo 67b).

**Details:** the attacker's head should be in the area of the opponent's belt and lowered down, which prevents the opponent from pushing the attacker's head with his arms or leg (photo 67c).



**67. L'immobilisation avec saisie de la ceinture.**

**Position principale:** vous êtes couché sur le ventre en travers de l'adversaire à sa gauche, avec votre main gauche saisissez la ceinture de l'adversaire (photo 67a). Faites passer votre bras droit sous son cou et saisissez le revers de la veste de l'adversaire (photo 67b).

**Détails:** la tête de l'attaquant doit être située au niveau de la ceinture de l'adversaire et baissée vers le bas, ce qui l'empêche d'éloigner votre tête avec ses bras ou ses jambes (photo 67c).



**67. Inmovilización transversal con presa del cinturón.**

**Posición principal:** al estar tendido de vientre transversalmente y a la izquierda del adversario, coger con el brazo izquierdo el cinturón del adversario (foto 67a). El brazo derecho colocarlo por debajo de su cuello y coger la solapa de la chaqueta del adversario (foto 67b).

**Detalles:** la cabeza del atacante debe de estar situado a la altura del cinturón del adversario y suspendida hacia abajo, lo cual molesta al contrincante torcer la cabeza del atacante con los brazos o con la pierna (foto 67c).



### 68. Удержание сбоку лежа – поперек.

**Основное положение:**

лежа с правого бока от противника животом вниз, подведите левую руку под разноименную руку и шею соперника (фото 68а). Правой рукой обхватите разноименное плечо сверху и сцепите свои руки под головой противника в замок (фото 68b). Разведя ноги как можно шире и прижимая соперника грудью к коврику, проведите удержание.

**Методические замечания:**

прием удобнее применять после неудачной попытки применения удержания сбоку, когда соперник освобождает правую руку и поднимает ее вверх.

**Детали:** голову опустите вниз, прижимая руки соперника и не позволяя ему освободить свои руки (фото 68с).



68а



68b



68с



### **68. Side hold down while lying crossways.**

**Main position:** lying on the opponent's right side with the stomach down, bring your left arm under the opponent's opposite arm and neck (photo 68a). With your right arm wrap the opposite shoulder from above and lock your arms under the opponent's head (photo 68b). Spread your legs as wide as possible, press the opponent to the carpet with your chest and execute the hold down.

**Methodological notes:** it is better to execute the technique after a failed attempt to execute side hold down, when the opponent frees his right arm and lifts it.

**Details:** lower your head while pressing the opponent's arms and preventing him from freeing his arms (photo 68c).



### **68. L'immobilisation de côté en étant couché sur le ventre.**

**Position principale:** vous êtes couché sur le ventre à droite de l'adversaire, faites passer le bras gauche sous son bras opposé et sous son cou (photo 68a). Avec votre bras droit entourez l'épaule opposée par le haut et liez vos mains par un verrou sous la tête de l'adversaire (photo 68b). Effectuez l'immobilisation en écartant les jambes le plus largement possible et en pressant l'adversaire avec votre poitrine contre le tapis.

**Observations méthodiques:** après la tentative ratée d'immobilisation de côté il vaut mieux appliquer celle-ci, quand l'adversaire libère le bras droit vers le haut.

**Détails:** baissez la tête, en serrant les bras de l'adversaire pour éviter qu'il ne les dégage (photo 68c).



### **68. Inmovilización transversal al estar tendido en el suelo – transversalmente.**

**Posición principal:** al estar tendido de vientre transversalmente y a la derecha del adversario, colocar el brazo izquierdo por debajo del brazo izquierdo y del cuello del adversario (foto 68a). Con el brazo derecho sujetar el hombro derecho por encima y enganche sus brazos en candado por debajo de la cabeza del adversario (foto 68b). Separando las piernas lo más que pueda y presionando al adversario con el pecho contra el tapiz, aplique la inmovilización.

**Observaciones metódicas:** ésta técnica es más cómoda aplicarla después del intento sin éxito de ejecutar la inmovilización de costado, cuando el adversario libera el brazo derecho y lo levanta hacia arriba.

**Detalles:** la cabeza suspenderla hacia abajo, apretando el brazo del adversario y sin permitirle liberar sus brazos (foto 68c).



69а



69б



69с

### **69. Удержание поперек с захватом шеи.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника, справа от него животом вниз, обнимите левой рукой его за шею (фото 69а). Правую руку подведите под разноименную руку противника и сцепите свои руки в замок (фото 69б).

**Методические замечания:** прим удобнее всего применять против соперников, пытающихся встать на мост. Захватывая указанным способом шею, приподнимите голову соперника от ковра и помешайте ему встать на мост (фото 69с).



### **69. Crossways hold down while gripping the neck.**

**Main position:** lying across the opponent on his right side with the stomach down, wrap your left arm around his neck (photo 69a). Bring your right arm under the opponent's opposite arm and lock your arms (photo 69b).

**Methodological remarks:** it is better to use this technique against opponents trying to bridge. Grasping the neck in the way described above, rend the opponent's head away from the mat and prevent him from bridging (photo 69c).



### **69. L'immobilisation en travers avec la saisie du cou.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le ventre vers orienté le bas, entourez son cou avec votre bras gauche (photo 69a). Faites passer le bras droit sous le bras opposé de l'adversaire et liez vos mains par un verrou (photo 69b).

**Observations méthodiques:** il vaut mieux appliquer cette prise contre les adversaires qui essayent de se mettre en pont. En saisissant le cou de cette façon soulevez la tête de l'adversaire du tapis et empêchez-le de se mettre en pont (photo 69c).



### **69. inmovilización transversal con presa del cuello.**

**Posición principal:** al estar tendido de vientre transversalmente y a la derecha del adversario, abrazarlo con el brazo izquierdo del cuello (foto 69a). El brazo derecho colocarlo por debajo del brazo contrario del adversario y enganche vuestros brazos en candado (foto 69b).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica es más propicia aplicarla contra adversarios, que intenten ponerse en puente. Capturando, según este método, el cuello, elevar la cabeza del adversario del tapiz y no dejarle ponerse en puente (foto 69c).



70а



70b



70с

### 70. Удержание поперек с захватом одежды на спине.

Бывает, что хорошо отработанный прием не получается в схватке только потому, что борьбе нет времени правильно провести захват и противник захватывается кое-как, то есть где придется.

На этот случай следует специально отработать удержание поперек с захватом одежды соперника на спине. Принцип здесь простой: прижать как можно плотнее соперника к себе и к коврику и препятствовать вращению его в обе стороны.

**Основное положение:** находясь с левой стороны соперника, прижмите его животом к коврику (фото 70а), захватив левой рукой его куртку в районе пояса (фото 70b). Правой рукой отожмите локтем шею соперника и захватите куртку около его левого плеча (фото 70с).



**70. Crossways hold down while gripping the back of the jacket.**

It sometimes happens that a well-practiced technique does not work during a fight only because there is no time to execute the correct grip and the opponent is gripped in the wrong way.

For this case one should practice crossways holding while gripping the back of the opponent's clothes. The principle here is simple: to press the opponent as tightly as possible to yourself and to the mat and to prevent him from rotating either way.

**Main position:** being on the opponent's left, press him to the mat with your stomach (photo 70a) while gripping his jacket in the belt area with your left hand (photo 70b). With the right elbow push the opponent's neck and grip the jacket near his left shoulder (photo 70c).



**70. L'immobilisation en travers avec saisie de la veste dans le dos.**

Il arrive qu'une prise bien travaillée ne réussisse pas parce que pendant le combat il n'y a pas suffisamment de temps pour effectuer la prise correctement et l'adversaire est saisi à la va-vite, c'est-à-dire n'importe où.

Dans ce cas il faut spécialement travailler l'immobilisation en travers avec la saisie de la veste dans le dos. Le principe ici est simple: serrez l'adversaire le plus solidement possible contre vous et empêchez sa rotation des deux côtés.

**Position principale:** vous êtes placé à gauche de l'adversaire, avec votre ventre pressez-le contre le tapis (photo 70a), en saisissant sa veste au niveau de la ceinture (photo 70b). Avec votre coude droit éloignez le cou de l'adversaire et saisissez sa veste près de son épaule gauche (photo 70c).



**70. Inmovilización transversal con presa de la chaqueta por la espalda.**

Resulta que la técnica bien ejecutada en la lucha no sale exitosa, solo por el hecho de que durante la lucha no hay tiempo para efectuar el agarre y además, por el hecho de que el adversario se agarra como sea, es decir de donde sea.

Para este caso se debe de ejecutar especialmente la inmovilización con presa de la chaqueta por la espalda. Aquí, el principio es simple: sujetar lo más tenazmente posible al adversario, contra vuestro cuerpo y contra el tapiz, y, obstaculizar su rotación por ambos lados.

**Posición principal:** al encontrarse en el lado izquierdo del adversario, presionarlo con el estómago contra el tapiz (foto 70a), agarrando con la mano izquierda su chaqueta en la región del cinturón (foto 70b). Con el brazo derecho, sujetar con el codo el cuello del adversario y agarrar la chaqueta cerca de su hombro izquierdo (foto 70c).



### 71. Удержание поперек с захватом дальней руки.

Самым «классическим» в борьбе самбо считается удержание поперек с захватом дальней руки противника.

**Основное положение:** лежа с правого бока соперника животом вниз, захватите обеими руками его дальнюю руку (в данном случае левую) (фото 71а).

**Методические замечания:** при попытках соперника уйти через мост подтяните правую ногу вверх (фото 71b) и прижмите соперника животом к коврику (фото 71с).

71а

71b

71с





### **71. Crossways hold down while gripping the far arm.**

The most «classic» technique in SAMBO is considered to be crossways holding while gripping the opponent's far arm.

**Main position:** lying on the opponent's right side with your stomach down, grasp with both hands his far arm (in this case his left arm) (photo 71a).

**Methodological notes:** when the opponent tries to escape by bridging, pull your right leg up (photo 71b) and press the opponent to the mat with your stomach (photo 71c).



### **71. L'immobilisation en travers avec saisie du bras éloigné.**

L'immobilisation en travers avec la saisie du bras éloigné de l'adversaire est considérée comme la plus « classique » dans le sambo.

**Position principale:** vous êtes couché à droite de l'adversaire, le ventre orienté vers le bas, avec les deux bras saisissez son bras éloigné (le bras gauche dans ce cas) (photo 71a).

**Observations méthodiques:** lorsque l'adversaire tente de fuir par un pont tirez la jambe droite vers le haut (photo 71b) et avec le ventre pressez l'adversaire contre le tapis (photo 71c).



### **71. Inmovilización transversal con presa del brazo más distante.**

Lo más «clásico» de la lucha del sambo se considera, la inmovilización transversal con presa del brazo más distante del adversario.

**Posición principal:** al estar tendido de vientre transversalmente y a la derecha del adversario, capturar con las dos manos su brazo distante (en este caso el izquierdo) (foto 71a).

**Observaciones metódicas:** durante las tentativas del adversario de liberarse poniéndose en puente, elevar la pierna derecha hacia arriba (foto 71b) y presionar al adversario con el estómago contra el tapiz (foto 71c).



**72. Удержание поперек с захватом дальней ноги.**

72a



72b



72c



И все же допустим, что при проведении предыдущего удержания соперник смог встать на борцовский мост, и вы чувствуете, что вот-вот он развернется от вашего захвата. Примените другой прием.

**Основное положение:** лежа поперек соперника, справа от него животом вниз, захватите правой рукой левую ногу соперника за стопу (фото 72a). Подтягивая ее к голове, заставьте соперника лечь на спину (фото 72b) или просто держите его ногу, не позволяя сопернику перевернуться на живот (фото 72c). Правой рукой, подведенной под разноименное плечо, постарайтесь захватить пояс соперника, так держать будет легче.



### **72. Crossways hold down while gripping the far leg.**

Let us assume that when you were executing the previous hold down, the opponent managed to bridge, and you feel that he is likely to twist out of your grasp. Use another technique.

**Main position:** lying across the opponent on his right with the stomach down, with your right arm grasp the heel of the opponent's left leg (photo 72a). Pulling it towards the head, make the opponent lie on his back (photo 72b) or simply hold his leg preventing him from turning on his stomach (photo 72c). Bring your right arm under the opponent's opposite shoulder and try to grip the opponent's belt, it will be easier to hold him that way.



### **72. L'immobilisation en travers avec saisie de la jambe éloignée.**

Admettons que lors de l'accomplissement de l'immobilisation précédente l'adversaire a réussi à se mettre en pont et vous sentez que d'un moment à l'autre il va fuir votre saisie. Appliquez une autre prise.

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le ventre orienté vers le bas, avec la main droite saisissez son pied gauche (photo 72a). En remontant vers sa tête, forcez-le à se mettre sur le dos (photo 72b) ou retenez tout simplement sa jambe pour l'empêcher de se retourner sur le ventre (photo 72c). Avec votre bras droit passé sous l'épaule opposée essayez de saisir sa ceinture, il sera ainsi plus facile de le retenir.



### **72. Inmovilización transversal con presa de la pierna más distante.**

Y de todos modos supongamos que, al ejecutar la técnica anterior, el adversario pudo ponerse en puente de lucha, y Ud. presiente que el se liberará de vuestra captura. Aplicar entonces otra técnica.

**Posición principal:** al estar tendido de vientre transversalmente y a la derecha del adversario, coger con la mano derecha el pie de la pierna izquierda (foto 72a). Acercándolo hacia vuestra cabeza, obligarle al adversario echarse de espaldas (foto 72b) o simplemente sujete su pierna, sin permitirle al adversario volverse de vientre (foto 72c). Con el brazo derecho, colocado por debajo del hombro contrario, trate de cogerse del cinturón del adversario, ya que así sujetar será más fácil.



### **73. Удержание спиной с зажатом двух рук.**

73a



73b



73c



**Основное положение:** лежа поперек соперника, справа от него спиной вниз, захватите его обе руки под разноименные подмышки, ноги разведите как можно шире (фото 73a), обопритесь спиной на противника, прижимая его к ковру (фото 73b).

**Детали:** руки соперника желательно захватить как можно ближе к плечам, то есть за локтями. Основной захват – захват рук – должен быть очень крепким. Если в захвате хотя бы одной руки имеется слабинка, соперник незамедлительно воспользуется этим и освободит свою руку. Если противник позволит, захватите левой рукой его пояс (фото 73c) – захват будет надежнее.

**Методические замечания:** внимательно следите за расположением вашего туловища по отношению к туловищу противника. Не позволяйте сопернику приближаться ногами к вашим ногам: он может зацепить ногами вашу левую ногу и уйти от удержания.



### **73. Back hold down while grasping both arms.**

**Main position:** lying across the opponent on his right with the back down, grasp both of his arms under opposite armpits, spread your legs as wide as possible (photo 73a), support your back against the opponent pressing him to the mat (photo 73b).

**Details:** it is desirable to grasp the opponent's arms as close to the shoulders as possible. The main grasp – the arm grasp – should be very strong. If the grasp of at least one arm is weak, the opponent will immediately take advantage of it and free his arm. If the opponent allows it, grip his belt with your left hand (photo 73c) – the grasp will become more reliable.

**Methodological notes:** pay attention to the location of your body relative to the opponent's body. Prevent the opponent from moving his legs towards your legs: he may hook your left leg with his legs and escape from the holding.



### **73. L'immobilisation dorsale avec saisie des deux bras.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le dos orienté vers le bas, saisissez ses deux bras sous les aisselles, écartez les jambes le plus largement possible (photo 73a), appuyez votre dos sur l'adversaire en le pressant contre le tapis (photo 73b).

**Détails:** il vaut mieux saisir les bras de l'adversaire le plus près possible de ses épaules, c'est-à-dire au-dessus des coudes. La prise des bras est essentielle, elle doit être très forte. Si seulement un bras est mal contrôlé, l'adversaire va immédiatement en profiter et le libérer. Si la situation le permet, saisissez la ceinture de l'adversaire avec votre bras gauche (photo 73c) le contrôle sera plus puissant.

**Observations méthodiques:** suivez attentivement la situation de votre corps par rapport au corps de l'adversaire. Ne lui permettez pas de rapprocher ses jambes des vôtres: il peut accrocher votre jambe gauche avec ses jambes et fuir l'immobilisation.



### **73. Inmovilización con la espalda y con presa de los dos brazos.**

**Posición principal:** al estar tendido de espaldas transversalmente y a la derecha del adversario, capture ambos brazos por debajo del sobaco derecho, y separe las piernas lo más que pueda (foto 73a), colocarse de espalda sobre el adversario, presionándolo contra el tapiz (foto 73b).

**Detalles:** los brazos del adversario de preferencia deben de capturarse lo más cerca posible a los hombros. La captura principal – o sea la captura de los brazos – debe de ser muy energética. Si en la captura, es débil por lo menos de un brazo, el adversario lo usará a su favor al instante y liberará el brazo. Si el adversario lo permite, coger con la mano izquierda su cinturón (foto 73c) – así la captura será segura.

**Observaciones metódicas:** atentamente vigila la disposición de tu cuerpo en relación al cuerpo del adversario. No permitirle al adversario que se acerque con las piernas hacia tus piernas: ya que el puede enganchar con sus piernas tu pierna izquierda y así liberarse de la inmovilización.



74а



74b



74с

**74. Удержание спиной с захватом двух рук одноименным хватом.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника справа от него спиной к коврику, захватите правой рукой рукав одноименной руки противника (фото 74а).

Теперь можно приподнять локоть левой руки и захватить одноименную руку противника (фото 74b). Прижмите обе руки соперника к себе и проведите удержание.

**Детали:** ноги, как и в предыдущем приеме, расположены как можно шире, спиной прижимаете туловище соперника к коврику (фото 74с).



**74. Back hold down while grasping both arms with a similar grasp.**

**Main position:** lying across the opponent on his right with the back to the mat, with your right hand grip the sleeve of the opponent's similar arm (photo 74a).

Now you can lift the left elbow and grasp the opponent's similar arm (photo 74b). Press both of the opponent's arms to yourself and execute holding.

**Details:** like in the previous example, the legs are spread as wide as possible, and you press the opponent's body to the mat (photo 74c).



**74. L'immobilisation dorsale avec la saisie homonyme de deux bras.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le dos orienté vers le tapis, avec votre main droite saisissez la manche du bras correspondant (photo 74a).

A partir de ce moment on peut soulever le coude du bras gauche et saisir le bras correspondant de l'adversaire (photo 74b). Serrez ses deux bras contre vous et effectuez l'immobilisation.

**Détails:** les jambes, tout comme dans la prise précédente, sont écartées le plus largement possible, avec votre dos pressez le corps de l'adversaire contre le tapis (photo 74c).



**74. Inmovilización con la espalda y con presa de las dos manos con agarres homónimos.**

**Posición principal:** al estar tendido de espaldas sobre el tapiz transversalmente y a la derecha del adversario, agarrar con la mano derecha la manga del brazo derecho del adversario (foto 74a).

Después se puede elevar el codo del brazo izquierdo y capturar el brazo homónimo del adversario (foto 74b). Presionar ambos brazos del adversario contra su cuerpo y luego ejecutar la inmovilización.

**Detalles:** las piernas, lo mismo que en la técnica anterior, separarlas lo más que se pueda, y con la espalda presionar el cuerpo del adversario contra el tapiz (foto 74c).



**75. Удержание спиной с захватом одноименной руки.**

Каждый самбист может тренироваться в расчете на сильного противника и представлять все возможные его действия. Допустим, что все ваши попытки провести два предыдущих приема не удаются, и соперник сумел-таки освободить от захвата одну руку (допустим, левую). Примените другой прием.

**Основное положение:** лежа поперек соперника, справа от него спиной к коврику, захватите правой рукой его одноименную руку под мышку (фото 75а).левой рукой, которая находится вне захвата и спокойно вытянута вдоль туловища соперника, контролируйте его действия (фото 75b).

**Детали:** прижимая под мышкой правую руку контролируйте его локоть (фото 75с), можете захватить себя за пояс.

75а



75b



75с







### **75. Back hold down while gripping the similar arm.**

Each sambo fighter can train in the expectation of a strong opponent and envisage his possible moves. Let us assume that all your attempts to execute the two previous techniques failed, and the opponent managed to free one arm from your grasp (say, his left arm). Use another technique.

**Main position:** lying across the opponent, on his right with the back to the mat, with your right hand grip his similar arm under the armpit (photo 75a). Control his moves with your left arm, which is outside the grip and is straightened along the opponent's body (photo 75b).

**Details:** squeezing the opponent's right arm under the armpit, control his elbow (photo 75c); you may grip your own belt.



### **75. L'immobilisation dorsale avec la saisie du bras correspondant.**

Chaque samboïste peut s'entraîner en tenant compte de la force de l'adversaire et prévoir toutes possibilités d'action. Admettons que toutes vos tentatives pour effectuer les deux prises précédentes échouent et que l'adversaire arrive à libérer un bras (le bras gauche par exemple). Appliquez une autre prise.

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le dos orienté vers le tapis, avec votre bras droit saisissez son bras correspondant sous votre aisselle (photo 75a). Avec votre bras gauche libre qui est tranquillement allongé le long de son corps, contrôlez ses réactions (photo 75b).

**Détails:** en serrant son bras droit sous l'aisselle contrôlez son coude (photo 75c), vous aussi pouvez saisir votre ceinture.



### **75. Inmovilización con la espalda y con presa del brazo más próximo.**

Cada samboka puede entrenarse preveiendo a un adversario fuerte y concibiendo todas sus acciones posibles. Supongamos que, no dieron resultado todas vuestras tentativas de ejecutar las dos técnicas anteriores, y que el adversario supo de todos modos liberar un brazo (supongamos, el izquierdo) de la captura. Entonces, aplicar otra técnica.

**Posición principal:** al estar tendido de espaldas sobre el tapiz transversalmente y a la derecha del adversario, capture con el brazo derecho su brazo homónimo por debajo del sobaco (foto 75a). Controlar la acción del brazo izquierdo, que se encuentra libre y extendida tranquilamente a lo largo del cuerpo del adversario (foto 75b).

**Detalles:** presionando bajo el sobaco el brazo derecho, controle su codo (foto 75c), debido a que puede cogerse de su cinturón.



76a



76b



76c



**76. Удержание спиной с захватом одноименной руки и ноги.**

При проведении предыдущего приема может сложиться такая ситуация, когда соперник активно забрасывает свою ногу вам за голову. В таких случаях удобно провести удержание спиной с захватом одноименной руки и ноги.

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него спиной к ковру, захватите правой рукой одноименную ногу за бедро (фото 76a).левой рукой захватите одноименную руку соперника под мышку (фото 76b).

**Детали:** для усиления захвата положите правую руку себе на бедро или захватите руками свой пояс (фото 76c).

**Методические замечания:** внимательно следите за действиями левой, свободной ноги противника. Опустите свое туловище как можно ниже и прижмитесь бедром правой ноги к бедру противника.



### **76. Back hold down while grasping the similar arm and leg.**

When executing the previous technique you may encounter a situation, where the opponent actively throws his leg behind your head. In such cases it is convenient to execute back hold down while grasping the opponent's similar arm and leg.

**Main position:** lying across the opponent, on his left with the back to the mat, with your right hand grasp the opponent's similar thigh (photo 76a). With your left hand grasp the opponent's similar armpit (photo 76b).

**Details:** to strengthen the hold put the right hand on your thigh or grip your belt with your hands (photo 76c).

**Methodological notes:** pay careful attention to the moves of the opponent's free left leg. Lower your body as much as possible and press the thigh of your right leg to the opponent's hip.



### **76. L'immobilisation dorsale avec saisie d'un bras et d'une jambe homologues.**

Lors de l'accomplissement de la prise précédente on peut être confronté à la situation au cours de laquelle l'adversaire lance brusquement sa jambe derrière votre tête. Dans les cas pareils il est convenable d'effectuer l'immobilisation par le dos avec la saisie d'un bras et d'une jambe homologues.

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa gauche, le dos orienté vers le tapis, saisissez avec votre bras droit la hanche de la jambe correspondante (photo 76a). Avec votre bras gauche saisissez le bras correspondant de l'adversaire sous l'aisselle (photo 76b).

**Détails:** pour renforcer la saisie mettez le bras droit sur votre hanche ou saisissez votre ceinture avec les bras (photo 76c).

**Observations méthodiques:** suivez attentivement les mouvements de la jambe gauche de l'adversaire, qui est libre. Baissez votre corps le plus bas possible et serrez la hanche de la jambe droite contre la hanche de l'adversaire.



### **76. Inmovilización con la espalda y con presa del brazo y pierna homónimos.**

Al ejecutar la técnica anterior puede darse la situación cuando, el adversario activamente le asedia con su pierna por la cabeza. En estos casos es propicio efectuar la inmovilización con la espalda con presa del brazo y pierna homónimos.

**Posición principal:** al estar tendido de espaldas sobre el tapiz transversalmente y a la izquierda del adversario, capturar con el brazo derecho la pierna derecha del muslo (foto 76a). Con el brazo izquierdo capturar el brazo derecho del adversario por debajo del sobaco (foto 76b).

**Detalles:** para reforzar la captura coloque vuestro brazo derecho sobre su muslo o coger con las dos manos vuestro cinturón (foto 76c).

**Observaciones metódicas:** atentamente controlar las acciones de la pierna izquierda libre del adversario. Suspenda su cuerpo lo más bajo posible y presione con el muslo de la pierna derecha contra el muslo del adversario.



77а



77б



77с



### **77. Удержание спиной с захватом разноименной ноги.**

**Основное положение:** лежа поперек слева от соперника спиной к коврику, захватите левой рукой его одноименную руку под мышку (фото 77а). Правой рукой, при попытке соперника встать на мост, захватите подъем разноименной ноги противника и подтяните ногу к себе (фото 77б).

**Детали:** во время проведения приема атакуемую ногу противника согните в колене и подтяните к правой ноге противника (фото 77с).

**Методические замечания:** прием применяется против соперника, начинающего защитные действия во время проведения удержания спиной с захватом ближней ноги.



### ***77. Back hold down while grasping the opposite leg.***

**Main position:** lying across the opponent on his left with the back to the mat, with your left hand grasp his similar arm under the armpit (photo 77a). When the opponent attempts to bridge, with your right hand grasp the arch of the opponent's opposite leg and pull the leg towards yourself (photo 77b).

**Details:** when executing the technique bend the opponent's attacked leg in the knee and pull towards the opponent's right leg (photo 77c).

**Methodological notes:** the technique is used against an opponent starting defensive action, when you try to hold him with the back while grasping the near leg.



### ***77. L'immobilisation dorsale avec saisie de la jambe opposée.***

**Position principale:** vous êtes couché en travers et à gauche de l'adversaire, le dos orienté vers le tapis, avec votre bras gauche saisissez son bras correspondant sous votre aisselle (photo 77a). Lors d'une tentative de l'adversaire de se mettre en pont, avec votre main droite saisissez son coude-pied opposé en passant sous son autre jambe, et tirez vers vous (photo 77b).

**Détails:** lors de l'accomplissement de la prise pliez la jambe attaquée de l'adversaire au genou et tirez-la vers son autre jambe (photo 77c).

**Observations méthodiques:** la prise est mise en pratique lorsque l'adversaire commence les actions de défense lors de la réalisation d'une immobilisation dorsale avec saisie de la jambe proche.



### ***77. Inmovilización con la espalda con presa de la pierna homónima.***

**Posición principal:** al estar tendido de espaldas sobre el tapiz transversalmente y a la izquierda del adversario, capture con el brazo izquierdo su pierna izquierda por debajo del sobaco (foto 77a). Con el brazo derecho, durante la tentativa del adversario de ponerse en puente, capture la pierna contraria del adversario y aproxímarlo hacia su cuerpo (foto 77b).

**Detalles:** durante la ejecución de ésta técnica, la pierna atacada del adversario debe de ser doblada de la rodilla y puesta cerca a la pierna derecha del adversario (foto 77c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra el adversario que inicie sus acciones de defensa, durante la ejecución de la inmovilización, con la espalda y con presa de la pierna próxima.



78a



78b



78c

### 78. Удержание поперек с захватом пояса на спине.

**Основное положение:** лежа поперек противника слева от него животом к ковру, широко разведите ноги, левую руку выставьте вперед (фото 78a) на тот случай, если соперник попытается уйти от удержания. Правой рукой захватите пояс на спине соперника (фото 78b).

**Детали:** свою голову опустите вниз (фото 78c), прижимая шейю плечо правой руки соперника к его голове.

**Методические замечания:** прием применяется после удачного примененного броска через голову с подседом голенью и захватом пояса на спине.



**78. Crossways hold down while gripping the belt at the back.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the back to the mat, spread your legs wide and shoot your left arm out (photo 78a), if the opponent tries to escape from the hold. With your right hand grip the belt at the opponent's back (photo 78b).

**Details:** lower your head (photo 78c) and press the opponent's right shoulder to his head with your neck.

**Methodological notes:** the technique is used after a successful throw over the head with shin podsad and grip of the belt at the back.



**78. L'immobilisation en travers avec saisie de la ceinture dans le dos.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers, à gauche de l'adversaire, le ventre orienté vers le tapis, écartez largement les jambes et avancez le bras gauche (photo 78a) au cas où l'adversaire essaye de fuir l'immobilisation. Avec votre bras droit saisissez la ceinture dans le dos de l'adversaire (photo 78b).

**Détails:** baissez votre tête vers le bas (photo 78c), avec votre cou et l'épaule serrez le haut du bras droit de l'adversaire contre sa tête.

**Observations méthodiques:** la prise est appliquée après une projection réussie par-dessus la tête avec fléchissement d'une jambe et saisie de la ceinture dans le dos.



**78. Inmovilización transversal con presa del cinturón de la espalda.**

**Posición principal:** al estar tendido transversalmente de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, separe las piernas lo más que pueda, el brazo derecho colocarlo por delante (foto 78a) en caso de que el adversario intente liberarse de la inmovilización. Con la mano derecha coger el cinturón por la espalda del adversario (foto 78b).

**Detalles:** incline vuestra cabeza hacia abajo (foto 78c), presionando con el cuello el hombro del brazo derecho del adversario contra su cabeza.

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica despues de la ejecución exitosa de la proyección por la cabeza levantando al adversario por la pierna y con presa del cinturón por la espalda.



79а



79b



79с

### **79. Удержание поперек с захватом ближней руки и ноги.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом кверху, захватите правой рукой левую руку соперника обратным хватом (фото 79а), а левой рукой – обратным хватом одноименную ногу партнера (фото 79b). Накатывая соперника на правый бок, сцепите руки в замок и, прижав лопатки соперника к коврику, проведите удержание (фото 79с).

**Методические замечания:** расположение вашей головы во время проведения приема зависит от поведения противника. Если он пытается забросить правую ногу вам за голову, то переместитесь ближе к его ноге. Можете даже положить свою голову ему на бедро. При попытках соперника атаковать голову правой рукой постарайтесь блокировать головой правое плечо противника, придвинув голову как можно выше к плечу соперника.





### **79. Crossways hold down while gripping the near arm and leg.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach up, with your right hand grip the opponent's left arm with a reverse grip (photo 79a), and with your left hand grip the opponent's similar leg with a reverse grip (photo 79b). Rolling the opponent to the right side, lock your arms and, pressing the opponent's shoulder blades to the mat, execute the hold down (photo 79c).

**Methodological notes:** the location of your head during the execution of the technique depends on the opponent's moves. If he tries to throw his right leg behind your head, move closer towards his leg. You may even put your head on his thigh. If the opponent tries to attack your head with his right arm, try to block the opponent's right shoulder with your head by moving the head as high along the shoulder as possible.



### **79. L'immobilisation en travers avec saisie du bras et de la jambe proches.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers à la gauche de l'adversaire le ventre orienté vers le haut, avec votre bras droit saisissez le bras gauche de l'adversaire par une saisie opposée (photo 79a), et avec votre bras gauche saisissez la jambe correspondante de l'adversaire par une saisie opposée (photo 79b). En faisant rouler l'adversaire sur le côté droit, liez les par un verrou et après avoir pressé les omoplates de l'adversaire contre le tapis, effectuez l'immobilisation (photo 79c).

**Observations méthodiques:** la position de votre tête lors de l'accomplissement de la prise dépend du comportement de l'adversaire. S'il essaye de lancer sa jambe droite derrière votre tête, déplacez-vous au plus près de sa jambe. Vous pouvez même mettre votre tête contre sa cuisse. Lorsque l'adversaire tente d'attaquer votre tête avec son bras droit, avec votre tête essayez de bloquer l'épaule droite de l'adversaire, en remontant la tête le plus haut possible vers son épaule.



### **79. Inmovilización transversal con presa del brazo y la pierna próximos.**

**Posición principal:** al estar tendido transversalmente de espaldas y a la izquierda del adversario, capture con el brazo derecho el brazo izquierdo del adversario con el agarre al contrario (foto 79a), y con el brazo izquierdo – con el agarre al contrario la pierna izquierda del rival (foto 79b). Haciendo un gran esfuerzo colocar al adversario de costado derecho, luego enganche los brazos en candado y, presionando los omóplatos del adversario contra el tapiz, ejecute la inmovilización (foto 79c).

**Observaciones metódicas:** la posición de vuestra cabeza, durante la ejecución de la técnica, depende del comportamiento del adversario. Si intenta colocar su pierna derecha por detrás de vuestra cabeza, entonces acercarse hacia su pierna. Incluso puede colocar la cabeza sobre su muslo. Si el adversario intenta atacar su cabeza con el brazo derecho, trate de bloquear con la cabeza el hombro derecho del adversario, colocando la cabeza lo más alto posible sobre el hombro del adversario.



80а



80b



80с



### **80. Удержание поперек с захватом дальней руки и ноги.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом вниз, захватите правой рукой одежду на дальнем боку, подведя свою руку под одноименным плечом соперника (фото 80а). Подтянув затем куртку соперника к голове, добейтесь, чтобы его дальнее плечо было обернуто курткой. Левую рукой, захватите правое бедро соперника изнутри (фото 80b). Прижимая соперник животом к коврику, проведите удержание (фото 80с).

**Методические замечания:** расположение головы в момент проведения приема зависит от поведения соперника. В том случае, когда он пытается забросить дальнюю ногу вам за голову, приблизьтесь к дальнему бедру соперника. В случае попытки подвести дальнюю руку под вашу голову прижмитесь головой к правому плечу соперника и приподнимите его вверх.



### **80. Crossways hold down while grasping the far arm and leg.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach down, with your right hand grip the clothes on the far side bringing your arm under the opponent's similar shoulder (photo 80a). Pulling the opponent's jacket to the head, make sure that his far shoulder is wrapped with the jacket. With the left hand grasp the opponent's right thigh from the inside (photo 80b). Pressing the opponent to the mat with your stomach, execute the hold down (photo 80c).

**Methodological notes:** the location of your head during the execution of the technique depends on the opponent's moves. If he tries to throw his far leg behind your head, move closer towards his far thigh. If he tries to bring his far arm under your head, press your head to the opponent's right shoulder and raise it up.



### **80. L'immobilisation en travers avec saisie du bras et de la jambe éloignés.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis, avec votre main droite saisissez la veste sur le côté éloigné, en faisant passer votre bras sous l'épaule correspondante de l'adversaire (photo 80a). En tirant sa veste vers la tête, faites en sorte que son épaule éloignée soit enroulée dans la veste. Avec votre bras gauche saisissez la cuisse droite de l'adversaire par l'intérieur (photo 80b). En pressant son ventre contre le tapis, effectuez l'immobilisation (photo 80c).

**Observations méthodiques:** la position de la tête au moment de l'accomplissement de la prise dépend du comportement de l'adversaire. S'il essaye de jeter sa jambe éloignée derrière votre tête, approchez-vous de sa cuisse éloignée. Dans le cas d'une tentative de faire passer le bras éloigné sous votre tête, serrez votre tête contre l'épaule droite de l'adversaire et soulevez-le vers le haut.



### **80. Inmovilización transversal con presa de la pierna y la mano distantes.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre y a la izquierda del adversario, coger con la mano derecha la chaqueta del costado distante, colocando vuestro brazo por debajo del hombro homónimo del adversario (foto 80a). Tirando luego la chaqueta del adversario hacia la cabeza, trate de que su hombro distante este envuelto con la chaqueta. Con el brazo izquierdo capturar el muslo derecho del adversario por dentro (foto 80b). Presionando con el estómago al adversario contra el tapiz, ejecute la inmovilización (foto 80c).

**Observaciones metódicas:** la posición de vuestra cabeza, durante la ejecución de la técnica, depende del comportamiento del adversario. En este caso, si intenta colocar su pierna derecha por detrás de vuestra cabeza, entonces acercarse hacia el muslo distante del adversario. Incluso puede colocar la cabeza sobre su muslo. Y en caso de que el adversario intente colocar su brazo distante por debajo de vuestra cabeza, sujétese con la cabeza al hombro del adversario y levántelo hacia arriba.



81a



81b



81c

**81. Удержание сбоку, прижимая ближнюю руку соперника к туловищу.**

**Основное положение:** сидя у правого бока соперника, захватите левой рукой куртку противника как можно дальше на боку и потяните ее к себе (фото 81a). Соперник в этот момент прижмет руку к своему туловищу. Правой рукой возьмите захват на другой стороне соперника (фото 81b).

Подтягивая обеими руками вверх и, накручивая соперника на себя, проведите удержание сбоку (фото 81c).

**Методическое замечание:** прием применяется, когда противник прижал руку к своему туловищу и все ваши попытки отвести ее в плече вверх не увенчались успехом.



### **81. Side hold down while pressing the opponent's near arm to the body.**

**Main position:** sitting by the opponent's right side, with your left hand grip the opponent's jacket as far on the side as possible and pull towards yourself (photo 81a). At this moment the opponent will press the arm to his body. With the right hand grip the opponent's other side (photo 81b).

Pulling the opponent up with both arms and rolling him over yourself, execute the side hold down (photo 81c).

**Methodological notes:** the technique is used when the opponent presses the arm to his body, and all your attempts to move it up in the shoulder failed.



### **81. L'immobilisation de côté, en serrant le bras proche de l'adversaire contre le corps.**

**Position principale:** vous êtes assis près du côté droit de l'adversaire, avec votre main gauche saisissez la veste de l'adversaire sur le côté, le plus loin possible, et tirez-la vers vous (photo 81a). En même temps l'adversaire va serrer le bras contre son corps. Avec votre main droite saisissez la veste de l'autre côté de l'adversaire (photo 81b).

En tirant vers le haut avec les deux bras et en enroulant l'adversaire sur vous, effectuez l'immobilisation de côté (photo 81c).

**Observations méthodiques:** la prise est effectuée quand l'adversaire a collé le bras contre son corps et que toutes vos tentatives de l'amener vers le haut par l'épaule n'ont pas réussi.



### **81. Inmovilización transversal, con presa del brazo próximo del adversario con el cuerpo.**

**Posición principal:** al estar sentado en el costado derecho del adversario, coger con la mano izquierda la chaqueta del adversario de la parte más distante del costado y tirarla hacia vuestro cuerpo (foto 81a). En este momento, el adversario presionará su brazo contra su cuerpo. Con el brazo derecho capture el otro lado del adversario (foto 81b).

Apretando hacia arriba con ambos brazos y, torciendo al adversario contra su cuerpo, aplique la inmovilización lateral (foto 81c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica cuando el adversario, sujeta su brazo contra su cuerpo, y cuando todas vuestras tentativas de colocarlo por encima del hombro, fracasen.



82a



82b



82c

## 82. Удержание поперек, просовывая руку соперника под пояс.

Оригинальное положение могло бы возникнуть, если можно было бы заставить соперника просунуть свою руку под собственный пояс. Оказывается, ничего особенного в этом нет, и такие ситуации в схватке редко, но встречаются.

**Основное положение:** лежа поперек соперника, справа от него животом к коврику, просуньте свою левую руку под его пояс со стороны ног (фото 82a). Захватив запястье разноименной руки соперника, подтяните ее под пояс вниз – к ногам. Как только кисть соперника минует пояс, приподнимите атакуемое запястье вверх (фото 82b). Применяв такой способ захвата руки, вы лишите соперника возможности действовать правой рукой. Провести при этом удержание значительно легче (фото 82c).

**Методические замечания:** прием применяется, когда пояс соперника завязан слабо.



**82. Crossways hold down while pushing the opponent's arm under the belt.**

An interesting position might occur, if you could make the opponent put his own hand under his belt. It turns out that this is not very unusual, and such situations, though rarely, do occur.

**Main position:** lying across the opponent on his right with the stomach to the mat, bring your left hand under his belt from the direction of the legs (photo 82a). Gripping the opponent's opposite wrist, pull it under the belt down. As soon as the opponent's wrist passes behind the belt, raise the attacked wrist up (photo 82b). Applying this kind of hold on the arm you will deprive the opponent of the opportunity to work his right arm. It becomes much easier to execute the hold in such circumstances (photo 82c).

**Methodological notes:** the technique is used when the opponent's belt is loosely tied.



**82. L'immobilisation en travers en faisant passer le bras de l'adversaire sous la ceinture.**

Une position originale pourrait se présenter si on pouvait forcer l'adversaire à glisser son bras sous sa propre ceinture. Il s'avère que ce n'est pas impossible, et bien que rarement, de telles situations arrivent parfois pendant le combat.

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le ventre orienté vers le tapis, glissez votre bras gauche sous sa ceinture du côté des pieds (photo 82a). Après avoir saisi le poignet opposé de l'adversaire, tirez-le sous la ceinture en bas et vers les pieds. Dès que sa main passe la ceinture, soulevez le poignet attaqué vers le haut (photo 82b). En utilisant cette saisie du bras, vous allez priver l'adversaire de la possibilité d'agir avec son bras droit. Dans ce cas-là il est beaucoup plus facile d'effectuer une immobilisation (photo 82c).

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée quand la ceinture de l'adversaire est lâche ou mal nouée.



**82. Inmovilización transversal, introduciendo el brazo del adversario por debajo del cinturón.**

Esta posición original podría surgir si fuera posible obligarle al adversario, que introduzca su brazo por debajo de su propio cinturón. Resulta que en esto no hay nada de especial, debido a que estas situaciones de lucha suceden raramente, pero que se dan.

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la derecha del adversario, introduzca vuestro brazo izquierdo por debajo de su cinturón desde el lado de las piernas (foto 82a). Capturando la muñeca del brazo contrario del adversario, bajarlo e introducirlo por debajo del cinturón en dirección a las piernas. Apenas la mano del adversario pase por el cinturón, levantar la muñeca atacada hacia arriba (foto 82b). Aplicando esta forma de presa del brazo, Ud. le priva al adversario la posibilidad de actuar con el brazo derecho. Aplicar aquí la inmovilización resulta ser más sencilla (foto 82c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica cuando el cinturón del adversario está anudado no como debe ser.



83а



83b



83с

### 83. Удержание поперек захватом куртки противника из-под плеча.

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом к коврику, захватите правой рукой из-под плеча отворот куртки соперника и подтяните ее вверх к голове (фото 83а). Дальнее плечо противника окажется обернутым собственной курткой. Одного этого захвата иногда хватает, чтобы плотно зафиксировать положение атакуемого на коврике. Правой рукой можно сначала захват не брать, положив ее просто на живот соперника (фото 83b). Как только он начнет сопротивляться и вы увидите реальное направление ухода противника, можете захватить его куртку, ногу или пояс и провести удержание (фото 83с).

**Детали:** захватывать руку противника нужно чуть ниже плеча, чтобы в тот момент, когда вы потянете за куртку к голове, материала хватило для фиксации плеча.





**83. Crossways hold down while gripping the opponent's jacket from under the shoulder.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach to the mat, with your right hand grip the flap of the opponent's jacket from under the shoulder and pull it up towards the head (photo 83a). The opponent's far shoulder will be wrapped with his own jacket. This grip is sometimes enough to fix the position of the attacked on the mat. In the beginning it is possible not to grip with the right arm, but simply place it on the opponent's stomach (photo 83b). As soon as he begins to oppose your moves, and you see the direction of his escape, you may grip his jacket or belt and execute the hold down (photo 83c).

**Details:** you should grip the opponent's arm a little below the shoulder, so that when you pull the jacket towards the head, there is enough fabric to fix the shoulder.



**83. L'immobilisation en travers avec saisie de la veste de l'adversaire sous l'épaule.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis, avec votre main droite saisissez le revers de la veste de l'adversaire par dessous l'épaule et tirez-le vers le haut et vers la tête (photo 83a). L'épaule éloignée de l'adversaire sera bloquée par sa propre veste. Cette seule prise est parfois suffisante pour l'immobiliser solidement sur le tapis. Au début on peut ne pas faire de saisie avec la main gauche, on peut la poser tout simplement sur le ventre de l'adversaire (photo 83b). Dès qu'il commence à résister, vous voyez dans quelle direction réelle il fuit, c'est le moment où vous pouvez saisir sa veste, sa jambe ou sa ceinture et effectuer l'immobilisation (photo 83c).

**Détails:** il faut saisir le bras de l'adversaire un peu plus bas que l'épaule, pour que, au moment où vous allez tirer la veste vers la tête, il y ait suffisamment de tissu pour bloquer l'épaule.



**83. Inmovilización transversal con presa del cinturón del adversario por debajo del hombro.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, agarrar con la mano derecha por debajo del hombro la solapa de la chaqueta del adversario y tirarla hacia arriba en dirección a la cabeza (foto 83a). El hombro distante del adversario, resultará envuelto con su propia chaqueta. Hay veces que solo una presa es suficiente, para fijar fuertemente la posición del atacado sobre el tapiz. Al inicio puede no ejecutarse la presa, colocando simplemente al adversario de vientre (foto 83b). Apenas empiece a resistirse, y note la dirección real de la liberación del adversario, puede cogerlo de la chaqueta, de la pierna o del cinturón y luego aplicar la inmovilización (foto 83c).

**Detalles:** la captura del brazo del adversario es necesario hacerlo un poco más abajo del hombro, de modo que, en aquel momento, cuando tire de la chaqueta en dirección a la cabeza, alcance el material para la fijación del hombro.



84а



84b



84с

**84. Удержание поперек с захватом одежды на дальнем боку из-под туловища.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом к коврику, подведите руки под туловищем и захватите дальний отворот куртки противника (фото 84а). Подтяните правой рукой куртку соперника к себе – к ногам (фото 84б). Плотно прижмитесь грудью к противнику и проведите удержание (фото 84с).

**Методические указания:** ключевым моментом в этом приеме будет предотвращение возможности противника уйти, повернувшись на правый бок. В вашу сторону повернуться он не сможет – правая сторона его куртки крепко удерживается вашими захватами. Поэтому старайтесь плотно прижаться к сопернику грудью, чтобы не дать ему возможности повернуться на правую сторону.



**84. Crossways hold down while gripping the clothes at the far side from under the body.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach to the mat, bring your arms under his body and grip the far flap of the opponent's jacket (photo 84a). With your right arm pull the opponent's jacket towards yourself, to your legs (photo 84b). Press yourself tightly to the opponent and execute the hold down (photo 84c).

**Methodological notes:** the key element in this technique is to prevent the opponent from escaping by turning to the right side. He will not be able to turn in your direction – you are holding tightly the right side of his jacket. Therefore try to press your chest to the opponent to prevent him from turning to the right.



**84. L'immobilisation en travers avec saisie de la veste sur le côté éloigné par dessous le corps.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis, faites passer les bras sous son corps et saisissez le revers éloigné de sa veste (photo 84a). Avec votre main droite, tirez la veste de l'adversaire vers vous et vers vos pieds (photo 84b). Pressez fortement votre poitrine contre lui et effectuez l'immobilisation (photo 84c).

**Observations méthodiques:** le moment clé dans cette prise sera d'anticiper la fuite possible de l'adversaire en se retournant sur le côté droit. Il ne pourra pas se retourner dans votre direction car vous retenez fortement la partie droite de sa veste. C'est pourquoi vous devez serrer fortement votre poitrine contre l'adversaire pour ne pas lui donner la possibilité de se tourner vers la droite.



**84. Inmovilización transversal con presa de la chaqueta del costado distante y por debajo del cuerpo.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, colocar los brazos por debajo del cuerpo y coger la solapa distante de la chaqueta del adversario (foto 84a). Jalar con el brazo derecho la chaqueta del adversario hacia su cuerpo – hacia las piernas (foto 84b). Presionar fuertemente al adversario con el pecho y luego aplique la inmovilización (foto 84c).

**Observaciones metódicas:** el momento clave en ésta técnica, será evitar la posibilidad de que el adversario se libere, volteándose de costado derecho. Hacia vuestro lado no podrá voltearse – debido a que la parte derecha de su chaqueta se encuentra fuertemente presa. Por eso, trate de presionar fuertemente al adversario con el pecho, para no darle la posibilidad de voltearse por el costado derecho.



**85. Удержание поперек с захватом дальней руки из-под туловища.**

85а



85b



85с



**Основное положение:**  
 лежа поперек соперника справа от него животом к коврику, захватите двумя руками, просунутыми под туловищем соперника, его дальнюю руку (фото 85а). Это можно сделать во время попытки соперника встать на мост. В момент отрыва плеч противника от коврика просуньте под его туловище правую руку и, обхватите дальнюю руку противника (фото 85b).левой рукой со стороны головы захватите плечо соперника, соединив свои руки в замок.

**Методические замечания:**  
 захватив дальнейшее плечо противника, вы оставили ему только одну возможность избежать удержания – повернуться на левый бок. Во избежание этого прижмите животом правый бок соперника к коврику (фото 85с) и проведите удержание.



**85. Crossways hold down while gripping the opponent's far arm from under the body.**

**Main position:** lying across the opponent on his right with the stomach to the mat, with both of your hands pushed under the opponent's body grip his far arm (photo 85a). You can do it when the opponent attempts to bridge. When the opponent's shoulder separates from the mat, bring your right arm under his body and grip the opponent's far arm (photo 85b). With your left arm grasp the opponent's shoulder from the direction of the head and lock your arms.

**Methodological notes:** having gripped the opponent's far shoulder, you have left him only one way to escape from the holding – to turn to the left side. To avoid this, press the opponent's right side to the mat with your stomach (photo 85c) and execute the hold down.



**85. L'immobilisation en travers avec saisie du bras éloigné par dessous son corps.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa droite, le ventre orienté vers le tapis, avec vos deux bras glissés sous son corps saisissez son bras éloigné (photo 85a). On peut faire cela lors d'une tentative de l'adversaire de se mettre en pont. Au moment du décollement de ses épaules du tapis, glissez votre bras droit sous son corps et entourez son bras éloigné (photo 85b). Avec votre bras gauche saisissez l'épaule de l'adversaire du côté de la tête, en liant vos mains par un verrou.

**Observations méthodiques:** après avoir saisi l'épaule éloignée de l'adversaire vous lui avez laissé une seule possibilité de fuir l'immobilisation, celle de se retourner sur le côté gauche. Pour éviter cela, avec votre ventre sur son côté droit pressez-le contre le tapis (photo 85c) et effectuez l'immobilisation.



**85. Inmovilización transversal con presa del brazo distante por debajo del cuerpo.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la derecha del adversario, capture con las dos manos, introducidas por debajo del cuerpo del adversario, su brazo distante (foto 85a). Esto puede efectuarse, durante la tentativa del adversario de ponerse en puente. Durante la elevación del hombro del adversario introducir, por debajo de su cuerpo, el brazo derecho y, capture el brazo distante del adversario (foto 85b). Con el brazo izquierdo, desde el lado de la cabeza, capturar el hombro del adversario, uniendo los brazos en candado.

**Observaciones metódicas:** al apresar el hombro distante del adversario, Ud. le concede solo una posibilidad de evitar la inmovilización – de voltearse de costado izquierdo. Para evitar esto, presione con el estómago el costado derecho del adversario contra el tapiz (foto 85c) y luego aplique la inmovilización.



**86. Удержание поперек с захватом пояса и ближнего плеча.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом к коврику, захватите левой рукой пояс соперника на боку (фото 86а), правой рукой захватите ближнюю руку обратным хватом (фото 86б). Прижмите грудью туловище соперника к коврику (фото 86с). При попытках соперника повернуться на левый бок усильте давление, подтягивая одновременно двумя руками противника к себе. При попытках соперника повернуться на правый бок потяните его двумя руками вниз к коврику.

86а

86б

86с





**86. Crossways hold down while gripping the belt and the near shoulder.**

**Main position:** lying across the opponent on his right with the stomach to the mat, with your left hand grip the opponent's belt on the side (photo 86a), with your right hand grip the opponent's near arm with reverse grip (photo 86b). Press the opponent's body to the mat with your chest (photo 86c). If the opponent attempts to turn to the left side, increase the pressure while simultaneously pulling the opponent towards yourself with both arms. If the opponent attempts to turn to the right side, pull him with both arms down to the mat.



**86. L'immobilisation en travers avec saisie de la ceinture et de l'épaule proche.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis, avec votre main gauche saisissez la ceinture de l'adversaire sur le côté (photo 86a), avec votre bras droit saisissez le bras proche par la saisie contraire (photo 86b). Avec votre poitrine pressez le corps de l'adversaire contre le tapis (photo 86c). Lors des tentatives de l'adversaire de se retourner sur le côté gauche renforcez la pression, en tirant en même temps l'adversaire vers vous avec les deux bras. Lors des tentatives de l'adversaire de se retourner sur le côté droit tirez-le vers le bas et vers le tapis avec les deux bras.



**86. Inmovilización transversal con presa del cinturón y del hombro próximo.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, coger con la mano izquierda el cinturón del adversario de costado (foto 86a), con el brazo derecho capture el brazo próximo con el agarre al contrario (foto 86b). Presionar con el pecho el cuerpo del adversario contra el tapiz (foto 86c). Cuando el adversario intente voltearse de costado izquierdo, intensificar la presión, apretando simultáneamente al adversario con las dos manos contra su cuerpo. Y si intenta voltearse de costado derecho, presionarlo con los dos brazos contra el tapiz.



**87. Удержание поперек с захватом шеи, скрещивая руки партнера на груди.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом к ковру, подведите правую руку под шею сопернику и захватите его разноименную руку. Опустите захваченную руку вниз, сгибая в локте, и прижмите к голове соперника (фото 87а). Он «обнимет» себя собственной рукой.левой рукой захватите пояс соперника, препятствуя его возможному повороту на правый бок (фото 87б). Не давая ему вращаться в любую сторону, проведите удержание (фото 87с).

**Методические замечания:** прием применяется против соперника, близко подводящего руку к своей голове. Можно искусственно создать такую ситуацию, захватив правой рукой запястье разноименной руки соперника и круговым движением обернув его руку вокруг его собственной головы.

87а



87б



87с







**87. Crossways hold down while gripping the neck and crossing the opponent's arms on the chest.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach to the mat, bring your right arm under the opponent's neck and grasp his opposite arm. Lower the grasped arm while bending it in the elbow and press to the opponent's body (photo 87a). He will «embrace» himself with his own arm. With the left hand grip the opponent's belt, preventing him from turning to the right side (photo 87b). Execute the hold down while preventing him from turning in either direction (photo 87c).

**Methodological notes:** the technique is used against an opponent who brings his arm close to his head. You can create such situation artificially by gripping the opponent's opposite wrist with your right hand and wrapping his arm around his head with a circular motion.



**87. L'immobilisation en travers avec saisie du cou, en croisant les bras de l'adversaire sur sa poitrine.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire, à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis, faites passer le bras droit sous son cou et saisissez son bras contraire. Tirez le bras saisi vers le bas, et, en le pliant au coude serrez le contre la tête de l'adversaire (photo 87a), il va «embrasser» son propre bras. Avec votre main gauche saisissez la ceinture de l'adversaire en empêchant sa rotation éventuelle sur le côté droit (photo 87b). Sans lui permettre de tourner d'un côté ou de l'autre, effectuez l'immobilisation (photo 87c).

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée quand l'adversaire rapproche son bras trop près de sa tête. On peut créer artificiellement une situation pareille, en saisissant avec la main droite le poignet opposé de l'adversaire et en enroulant son bras autour de sa tête par un mouvement circulaire.



**87. Inmovilización transversal con presa del cuello, cruzando los brazos del adversario sobre el pecho.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, coloque el brazo derecho por debajo del cuello del adversario y capture su brazo contrario. Bajar el brazo capturado, flexionado en el codo, y presionar la cabeza del adversario (foto 87a). El se «abrazará» con su propio brazo. Con la mano izquierda coger el cinturón del adversario, evitando su posible viraje de costado derecho (foto 87b). Sin dejarle que gire por ningún lado, ejecute la inmovilización (foto 87c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra el adversario, cuando coloque su brazo cerca de su cabeza. Esta situación puede crearse artificialmente, capturando con el brazo derecho la muñeca del brazo contrario del adversario y mediante el movimiento circular colocar su brazo alrededor de su propia cabeza.



**88. Удержание поперек с захватом ближней руки под мышку.**

**Основное положение:** лежа поперек слева от соперника животом к коврику, захватите правой рукой разноименную руку соперника под мышку (фото 88а). Отодвиньтесь как можно дальше от противника, разогнув его левую руку в плече под прямым углом.левой рукой захватите его пояс (фото 88b). Не давайте возможности сопернику повернуться на бок, удерживайте его за пояс, одновременно не позволяя приблизить левую руку к своему бедру (фото 88с).

**Методические замечания:** прием применяется после отведения ближней руки соперника вверх как продолжение атаки после неудачной попытки провести удержание сбоку.



88a



88b



88с



**88. Crossways hold down while grasping the near arm under the armpit.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach to the mat, with your right hand grasp the opponent's opposite arm under the armpit (photo 88a). Move as far from the opponent as possible by hyperextending his left arm in the shoulder at the straight angle. With your left hand grip his belt (photo 88b). Prevent the opponent from turning to the side, hold him by the belt and at the same time prevent him from moving his arm to your hip (photo 88c).

**Methodological notes:** the technique is used after moving the opponent's near arm upward to continue the attack after a failed attempt to execute crossways hold down.



**88. L'immobilisation en travers avec saisie du bras proche sous l'aisselle.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis. Avec votre main droite saisissez le bras opposé de l'adversaire sous votre aisselle (photo 88a). Eloignez-vous le plus loin possible de lui, en pliant votre cuisse gauche à angle droit. Avec votre main gauche saisissez sa ceinture (photo 88b). Ne lui donnez pas la possibilité de se retourner sur le côté, retenez-le par la ceinture et en même temps empêchez-le de rapprocher son bras gauche de votre cuisse (photo 88c).

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée quand l'adversaire déplace son bras proche vers le haut, comme suite d'une attaque après votre tentative ratée d'immobilisation de côté.



**88. Inmovilización transversal con presa del brazo próximo por debajo del sobaco.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, capturar con el brazo derecho el brazo contrario del adversario por debajo del sobaco (foto 88a). Apartarse lo más que pueda del adversario, doblando su brazo izquierdo en el hombro en ángulo recto. Con la mano izquierda coger su chaqueta (foto 88b). No permitirle al adversario voltearse de costado, sujetándolo del cinturón, y simultáneamente sin permitirle que aproxime su brazo izquierdo hacia su muslo (foto 88c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica después de levantar el brazo próximo del adversario hacia arriba, como continuación del ataque después de la tentativa fracasada de ejecutar la inmovilización de costado.



**89. Удержание поперек, прижимая одноименную руку к голове соперника.**

**Основное положение:** лежа поперек соперника слева от него животом к коврику, захватите правой рукой одноименную руку соперника за запястье и прижмите к голове противника, согнув руку в локте (фото 89а). Правую руку подведите под спину соперника и захватите одежду на дальней стороне (фото 89б). Повернуться на левый бок противник не сможет из-за захвата дальней стороны. Повернуться на правый бок нельзя из-за захвата одноименной руки (фото 89с).

**Детали:** располагайте свое туловище строго перпендикулярно туловищу соперника, иначе он займет другое положение и уйдет.

**Методические замечания:** прием применяется против малоподвижного соперника. Левую руку соперника постарайтесь прижать животом к коврику.



89а



89б



89с



**89. Crossways hold down while pressing the similar arm to the opponent's head.**

**Main position:** lying across the opponent on his left with the stomach to the mat, with your right hand grip the wrist of the opponent's similar arm and press it to the opponent's head, while bending the arm in the elbow (photo 89a). Bring your right arm under the opponent's back and grip his clothes on the far side (photo 89b). The opponent will not be able to turn to the left side due to the grip of the far side. He cannot turn to the right side due to the grip of the similar arm (photo 89c).

**Details:** place your body exactly perpendicular to the opponent's body, otherwise he will assume a different position and will escape.

**Methodological notes:** the technique is used against a non-mobile opponent. Try to press the opponent's left arm to the carpet with your stomach.



**89. L'immobilisation en travers, en serrant le bras correspondant contre la tête de l'adversaire.**

**Position principale:** vous êtes couché en travers de l'adversaire à sa gauche, le ventre orienté vers le tapis. Avec votre main droite saisissez le poignet correspondant et serrez-le contre la tête de l'adversaire, après avoir plié son coude (photo 89a). Glissez votre main droite sous le dos de l'adversaire et saisissez sa veste sur le côté éloigné (photo 89b). Il ne pourra pas se tourner sur le côté gauche à cause de la saisie sur son côté éloigné. Il ne pourra pas se tourner sur le côté droit à cause du blocage du bras correspondant (photo 89c).

**Détails:** placez votre corps perpendiculairement au corps de l'adversaire, sinon il va changer de position et fuir.

**Observations méthodiques:** la prise est utilisée contre un adversaire qui ne bouge pas beaucoup. Avec votre ventre, essayez de presser son bras gauche contre le tapis.



**89. Inmovilización transversal, presionando el brazo derecho contra la cabeza del adversario.**

**Posición principal:** al estar transversalmente tendido de vientre sobre el tapiz y a la izquierda del adversario, coger con la mano derecha la muñeca del brazo derecho del adversario y presionarla contra la cabeza del adversario, flexionando el brazo en el codo (foto 89a). Colocar el brazo derecho por debajo de la espalda del adversario y coger la chaqueta del lado distante (foto 89b). El adversario no puede voltearse de costado izquierdo, debido a la captura del lado distante. Y tampoco de costado derecho, debido a la captura del brazo homónimo (foto 89c).

**Detalles:** posicionar el cuerpo de forma muy perpendicular al cuerpo del adversario, ya que otro modo ocupará otra posición y se liberará.

**Observaciones metódicas:** ésta técnica se aplica contra el adversario poco dinámico. Trate de presionar con el estómago el brazo izquierdo del adversario contra el tapiz.



**90. Удержание сбоку, приподнимая голову соперника от ковра.**

**Основное положение:** сидя слева от противника, обнимите левой рукой соперника за шею, правой рукой захватите разноименную руку противника под мышку (фото 90а). Зная, что наиболее вероятный способ ухода в этом случае – через мост, заранее приподнимите голову соперника от ковра (фото 90b) и удерживайте ее в таком положении все 20 секунд. Для выполнения этого действия подтяните свою левую руку чуть к себе, положите свой локоть на плечо соперника и, действуя предплечьем как рычагом, прижмите голову соперника к его груди (фото 90с). Если противник попытается упереться ногами в ковер, протащить его чуть вперед так, чтобы его ноги выпрямились.

**Детали:** левую руку соперника вы надежно удерживаете захватом запястья под мышкой разноименной руки, а плечо – захватом куртки.

90а



90b



90с





**90. Crossways hold down while raising the opponent's head from the carpet.**

**Main position:** sitting on the opponent's left, grasp the opponent's neck with your left hand, and with your right hand grip the opponent's opposite armpit (photo 90a). Knowing that the most probable way of escaping in this case is by bridging, raise the opponent's head from the mat in advance (photo 90b) and hold it in this position for the whole 20 seconds. To do this, pull your left arm a little towards yourself, put your elbow on the opponent's shoulder and, using your forearm as a lever, press the opponent's head to his chest (photo 90c). If the opponent tries to support his legs against the mat, pull him slightly forward to straighten his legs.

**Details:** you hold the opponent's left arm safely by gripping his wrist under the opposite armpit, and his shoulder – by gripping the jacket.



**90. L'immobilisation de côté en soulevant la tête de l'adversaire du tapis.**

**Position principale:** vous êtes assis à gauche de l'adversaire, avec votre bras gauche entourez le cou de l'adversaire, avec votre main droite amenez le bras opposé de l'adversaire sous votre aisselle (photo 90a). Etant donné que dans ce cas le plus probable moyen de fuir est le pont, anticipez en soulevant la tête de l'adversaire loin du tapis (photo 90b) et retenez-la dans cette position pendant 20 secondes. Pour accomplir cette action tirez votre bras gauche un peu vers vous, posez votre coude sur l'épaule de l'adversaire, et en vous servant de votre avant-bras comme d'un levier, serrez sa tête contre sa poitrine (photo 90c). Si l'adversaire essaye de s'appuyer avec ses jambes contre le tapis, il faut le traîner un peu vers l'avant pour que ses jambes se redressent.

**Détails:** vous retenez solidement le bras gauche de l'adversaire, par la saisie du poignet sous l'aisselle de votre bras opposé, et son épaule par la saisie de la veste.



**90. Inmovilización por el costado, elevando la cabeza del adversario del tapiz.**

**Posición principal:** al estar sentado a la izquierda del adversario, abrazarlo del cuello con el brazo izquierdo y con el brazo derecho capture el brazo contrario del adversario por debajo del sobaco (foto 90a). Sabiendo que, en este caso, la forma más posible de liberarse – es mediante el puente, levantar a tiempo la cabeza del adversario del tapiz (foto 90b) y sostenerla en esta posición por el lapso de 20 segundos. Para la ejecución de esta acción, aproxime un poco vuestro brazo izquierdo hacia su cuerpo y, maniobrando con el antebrazo de palanca, presionar la cabeza del adversario contra su pecho (foto 90c). Si el adversario intenta apoyarse con las piernas en el tapiz, arrastrarlo un poco hacia adelante, de modo tal que sus piernas se extiendan.

**Detalles:** se supone que el brazo izquierdo del adversario lo sujeta Ud. fuertemente capturando la muñeca con el brazo contrario por debajo del sobaco, y el hombro – cogiendo de la chaqueta.



## ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕ

Переворачиваниями в борьбе самбо называют вспомогательные действия, связанные с изменением положения противника для создания нового, более благоприятного положения, удобного для атаки.

Переворачивания в борьбе самбо не оцениваются. Положение, в котором противник лежит на спине, удобно для атаки удержанием и переворачивать при этом соперника не имеет смысла. Если атаковать соперника болевыми приемами, то описываемое положение не для каждого нападающего идеально для атаки.

Может встретиться соперник, прекрасно владеющий приемами защиты, контрприемами именно в положении лежа на спине. Лежа на спине, удобно защищаться четырьмя конечностями, в то время как атакующему приходится опираться на ноги, а иногда и на руки. В этом случае правильнее изменить положение соперника и заставить его принять другую, неудобную позу.

Тактически неграмотно нападать на соперника, имеющего сильные руки, со стороны головы, а на партнера, имеющего сильные ноги, со стороны ног.

Если вы точно знаете, что соперник левша, удобнее напасть на него справа, не дав ему воспользоваться своим преимуществом в физической силе.

Приемы переворачивания из этого положения настолько просты, что каждый занимающийся может придумывать разнообразные способы самостоятельно.

Для контроля за возможным уходом соперника из положения лежа на спине захватите пройму куртки на одном плече и при попытке соперника перевернуться на живот притяните его плечо к себе. Как поступить дальше, подскажет обстановка.

## TURNOVER

In sambo turnover are auxiliary methods aimed at changing the opponent's position to create a new, more favorable position for the attack.

turnovers do not earn scores in sambo. The position where the opponent is lying on his back is convenient for an attack by holding and it makes no sense to overturn the opponent in this case. If you attack the opponent using submissions, the aforesaid position is not ideal for every attacker.

You may come across an opponent masterfully executing defense techniques and counter-techniques from the position when he is lying on his back. When lying on the back, it is convenient to defend oneself with four limbs, while the attacker has to support himself with his legs and sometimes hands. In this case it is better to change the opponent's position and make him assume a different, less comfortable position.

It is a tactical mistake to attack an opponent with strong arms from headside, and an opponent with strong legs – from the leg side.

If you are sure that the opponent is left-handed, it is better to attack him from the right, preventing him from taking advantage of physical strength.

The techniques of turnover from this position are so simple that every sambo fighter can invent his own methods.

In order to control the opponent's possible escape from the lying on the back position, grip the armhole at one shoulder, and when the opponent attempts to turn to the stomach, pull his shoulder towards yourself. Circumstances will determine your further actions.





## LES RETOURNEMENTS

En sambo les techniques qu'on appelle retournement sont des actions secondaires, liées au changement de position de l'adversaire pour créer une autre position d'attaque plus favorable et plus commode.

En sambo les retournements ne sont pas cotés. La position dans laquelle l'adversaire est couché sur le dos est favorable à l'attaque par immobilisation et dans ce cas-là le retournement de l'adversaire n'a pas de sens. Si l'on attaque l'adversaire par une prise douloureuse la position décrite n'est pas idéale pour cette attaque, quel que soit l'attaquant.

On peut avoir affaire à un adversaire qui maîtrise parfaitement les prises de défense et les contres justement dans la position couchée sur le dos. Quand on est couché sur le dos on peut se défendre avec les quatre membres, tandis que l'attaquant doit s'appuyer sur ses jambes et parfois sur ses bras. Dans ce cas-là il est plus judicieux de changer la position de l'adversaire et de l'obliger à prendre une autre pose inconfortable pour lui.

Il est tactiquement aberrant d'attaquer du côté de la tête un adversaire qui des bras puissants, ou de l'attaquer du côté des pieds s'il est puissant des jambes.

Si vous êtes sûr que votre adversaire est gaucher, il vaut mieux l'attaquer du côté droit pour ne pas lui permettre de profiter de son avantage en force physique.

Les prises de retournement à partir de cette position sont tellement simples, que chaque pratiquant peut inventer lui-même d'autres moyens différents.

Pour contrôler la fuite éventuelle de l'adversaire de la position couchée sur le dos, saisissez la manche de la veste à l'épaule et lorsque l'adversaire tente de se retourner sur le ventre tirez son épaule envers vous. La situation vous suggérera les actions suivantes.



## VOLTERETA

Los volteos, en el sambo, se denominan a las acciones secundarias, relacionadas con el cambio de posición del adversario, con el objeto de crear una nueva posición más favorable de comodidad para el ataque.

Los volteos, en el sambo, no se evalúan. La posición, en la cual el adversario se encuentra tendido de espaldas en el suelo, es cómoda para el ataque de inmovilización y por eso, voltear al adversario no tiene sentido. Y si se le ataca al adversario con técnicas dolorosas, entonces, la posición descrita no es ideal para el ataque de cada atacante.

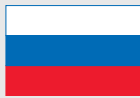
Pueden encontrarse adversarios, que dominen magníficamente las técnicas de defensa y contrataques justo en la posición de espaldas en el suelo. Al estar en la posición de espaldas en el suelo, es cómodo defenderse con las cuatro extremidades, no obstante que el atacante tiene que sostenerse con las piernas, y a veces con los brazos. En este caso, resulta ser más correcto cambiar la posición del adversario y obligarlo a adoptar otra pose incómoda.

Tácticamente es incorrecto atacarle al adversario, que tenga los brazos fuertes, desde el lado de la cabeza, y al rival, con piernas fuertes, desde el lado de las piernas.

Si exactamente sabes que el adversario es zurdo, entonces es más propicio atacarlo por la derecha, sin darle la posibilidad de que utilice su ventaja en fuerza física.

Las técnicas de las volteretas, desde esta posición, son tan sencillas que cada persona dedicada puede inventarse diferentes métodos independientemente.

Para controlar la posible liberación del adversario, desde la posición de espaldas en el suelo, coger la sisa de la chaqueta de uno de los hombros, y durante la tentativa del adversario de voltearse de estómago, tirar de su hombro hacia su cuerpo. Como actuar en adelante, la misma situación lo dirá.



**ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ**

**THE OPPONENT IS LYING ON**

**АТАКА СБОКУ**

**THE BACK**

**БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ**

**SIDE ATTACK**

**SUBMISSIONS**





**L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR  
LE DOS**

**EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA  
DE ESPALDAS EN EL SUELO**

**L'ATTAQUE DE COTE**

**ATAQUE POR EL COSTADO**

**LES PRISES DOULOUREUSES**

**TÉCNICAS DOLOROSAS**





91a



91b



91c

**91. Обратный узел от удержания сбоку забеганием.**

**Основное положение:** сидя справа от соперника, захватите его на удержание сбоку (фото 91a). После проведения удержания, не отпуская захвата левой руки, начните забегание вокруг головы противника, одновременно прижимая правой рукой голову соперника к его правому плечу (фото 91b). Старайтесь движение выполнить так, чтобы локоть захваченной руки противника был поднят вверх (фото 91c).

**Детали:** для удобства исполнения сцепите свои руки в борцовский замок, опустите плечо вниз, одновременно приподнимая локоть противника.

**Характерные ошибки:** захват левой руки противника берется слишком близко к локтю, в результате чего соперник выпрямляет свою руку в локте и, встав на мост, уходит.



**91. Reverse knot from crossways hold down by turnover.**

**Main position:** sitting on the opponent's right, grip him to execute sideways hold down (photo 91a). After the hold down, while continuing the left hand grasp, begin turnover around the opponent's head, while simultaneously pressing the opponent's head to his right shoulder with your right arm (photo 91b). Try to move in such a way that the elbow of the opponent's grasped arm is raised up (photo 91c).

**Details:** for the sake of convenience lock your arms, lower your shoulder while simultaneously raising the opponent's elbow.

**Typical mistakes:** the opponent's left arm is grasped too close to the elbow, as a result of which the opponent straightens the elbow and escapes by bridging.



**91. Le noeud inverse après immobilisation de côté.**

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, saisissez-le pour réaliser une immobilisation sur le côté (photo 91a). Après avoir effectué l'immobilisation, sans lâcher la prise du bras droit, commencez entourer ce bras autour de la tête de l'adversaire, tout en serrant sa tête avec le bras droit contre son épaule droite (photo 91b). Essayez d'effectuer le mouvement de telle façon que le coude du bras saisi soit levé vers le haut (photo 91c).

**Détails:** pour une meilleure réalisation liez vos bras par un verrou de lutteur, baissez l'épaule vers le bas en soulevant en même temps le coude de l'adversaire.

**Fautes typiques:** la clé sur le bras gauche de l'adversaire est effectuée trop près du coude et à cause de cela l'adversaire redresse son bras et se met en pont pour fuir.



**91. Nudo contrario, después de la inmovilización de costado con movimiento rápido en círculo.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, capturarlo mediante la inmovilización de costado (foto 91a). Después de realizar la inmovilización, sin soltar el brazo derecho, empiece a moverse rápidamente alrededor de la cabeza del adversario, presionando simultáneamente con el brazo derecho la cabeza del adversario contra su hombro derecho (foto 91b). Trate de realizar el movimiento de modo tal, que el codo del brazo capturado del adversario esté levantado hacia arriba (foto 91c).

**Detalles:** para comodidad de la ejecución, enganche vuestros brazos en candado de lucha, incline el hombro hacia abajo levantando simultáneamente el codo del adversario.

**Errores característicos:** la captura del brazo izquierdo del adversario se efectúa muy cerca al codo, debido a esto, el adversario puede extender su brazo en el codo y, poniéndose en puente, liberarse.



**92. Узел от удержания  
сбоку при помощи ноги  
сверху.**

92a



**Основное положение:** сидя справа от противника после проведения удержания сбоку с захватом своего бедра, освободите руку противника и подведите ее под свою правую ногу (фото 92a). Захватив правой рукой шею соперника, медленно отводите правую ногу вниз до сигнала сдачи (фото 92b).

92b



**Детали:** При проведении приема согнутая в колене правая нога должна мешать сопернику выпрямить захваченную руку в локте (фото 92c).

92c



**Методические замечания:** Если прием не получается, свободной рукой приподнимите голову соперника вверх, одновременно продолжая отводить правую ногу назад.



**92. Knot from crossways hold down with the help of the leg from above.**

**Main position:** sitting on the opponent's right after executing crossways hold down while gripping your hip, free the opponent's arm and place it under your right leg (photo 92a). Gripping the opponent's neck with your right hand, slowly move the right leg down until the signal of surrender (photo 92b).

**Details:** During the execution of the technique the right leg bent in the knee should prevent the opponent from straightening the gripped arm in the elbow (photo 92c).

**Methodological notes:** If the technique does not work, with your free arm raise the opponent's head up while continuing to move the right leg back.



**92. Le noeud par dessus en s'aidant de la jambe après une immobilisation de côté.**

**Position principale:** vous êtes assis à droite de l'adversaire, après avoir effectué l'immobilisation de côté avec blocage par votre cuisse, relâchez le bras de l'adversaire et faites le passer sous votre jambe droite (photo 92a). Après avoir saisi le cou de l'adversaire avec votre bras droit, déplacez lentement votre jambe droite vers le bas jusqu'au moment il ou signale l'abandon du combat (photo 92b).

**Détails:** Lors de l'accomplissement de la prise, la jambe droite pliée au genou doit empêcher l'adversaire de redresser le bras saisi au niveau du coude (photo 92c).

**Observations méthodiques:** Si la prise n'est pas réussie, avec votre bras libre soulevez la tête de l'adversaire vers le haut en continuant en même temps de déplacer votre jambe droite en arrière.



**92. Nudo despues de la inmovilización de costado, con ayuda de la pierna por encima.**

**Posición principal:** al estar sentado a la derecha del adversario, despues de ejecutar la inmovilización de costado agarrando su muslo, soltar el brazo del adversario y colocarlo por debajo de su pierna derecha (foto 92a). Capturando con el brazo derecho el cuello del adversario, colocar despacio la pierna derecha hacia abajo hasta la señal de la rendición (foto 92b).

**Detalles:** al ejecutarse esta técnica la pierna derecha flexionada en la rodilla, debe de obstaculizarle al adversario extender el brazo capturado en el codo (foto 92c).

**Observaciones metódicas:** si la técnica no da resultado, con el brazo libre levante la cabeza del adversario hacia arriba y simultáneamente trasladando la pierna derecha hacia atrás.



**93. Обратный узел  
от удержания сбоку  
или при помощи ног.**

**Основное положение:** при проведении предыдущего приема соперник помешал вам завести согнутую правую руку под вашу одноименную ногу и согнул свою руку вниз. Расстраиваться не надо, для этого случая есть другой болевой прием – обратный узел. Согните руку противника в локте еще больше (фото 93а), для этого поднимите как можно выше правое бедро вверх, левую ногу опустите вниз-влево (фото 93б). Рукой обхватите противника за шею и прижмите его голову к атакуемому плечу (фото 93с).

**Детали:** при исполнении болевого приема обратный узел старайтесь локоть захваченной руки подтянуть как можно ближе к голове.

93а



93б



93с







**93. Reverse knot from crossways hold down or with the help of the legs.**

**Main position:** when you were executing the previous technique the opponent prevented you from bringing the bent right arm under your similar leg, and bent his arm down. Don't get upset, there is another submission for such an occasion – reverse knot. Bend the opponent's elbow even further (photo 93a); to do this, raise the right thigh as far up as possible, lower the left leg down and to the left (photo 93b). With your hand grip the opponent by the neck and press his head to the attacked shoulder (photo 93c).

**Details:** when executing the reverse knot submission, try to pull the elbow of the gripped arm as close to the head as possible.



**93. Le noeud inverse après une immobilisation de côté en s'aidant des jambes.**

**Position principale:** lors de l'accomplissement de la prise précédente l'adversaire vous a empêché de faire passer le bras droit plié sous votre jambe correspondante, mais il a plié son bras vers le bas. Il ne faut pas se désespérer, dans cette situation il existe une autre prise douloureuse: le noeud inverse. Pliez encore plus le coude de l'adversaire (photo 93a), pour cela levez la cuisse droite le plus haut possible, et baissez la jambe gauche vers le bas et vers la gauche (photo 93b). Avec votre bras entourez le cou de l'adversaire et pressez sa tête contre l'épaule attaquée (photo 93c).

**Détails:** lors de l'accomplissement de la prise douloureuse du noeud inverse essayez de tirer le coude du bras saisi le plus près possible de la tête.



**93. Nudo contrario, después de la inmovilización de costado con ayuda de las piernas.**

**Posición principal:** durante la ejecución de la técnica anterior, el adversario no le dejó colocar el brazo derecho por debajo de vuestra pierna homónima, optando con doblar su brazo hacia abajo. No vale la pena apenarse, para este caso existe otra técnica dolorosa – el nudo contrario. Flexionar el brazo del adversario en el codo aún más (foto 93a), para esto, elevar más arriba el muslo derecho y la pierna izquierda apartarlo hacia abajo y a la izquierda (foto 93b). Capture con el brazo al adversario del cuello, y presione su cabeza contra el hombro atacado (foto 93c).

**Detalles:** al ejecutar la técnica dolorosa del nudo al contrario, tratar de acercarse hacia la cabeza, lo más que se pueda, el codo del brazo capturado.



**94. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.**

**Основное положение:** после проведения удержания сбоку противник, пытаясь избежать болевого приема узел руки наружу, выпрямляет руку в локте. Положите левую руку на запястье противника (фото 94а) и, положив под его локоть свое бедро, плавно надавите на запястье вниз. Правой рукой удерживайте соперника в положении лежа на спине, обхватывая его за шею (фото 94б).

**Детали:** во время захвата запястья противника левой рукой большой палец удобнее прижать к четырем остальным. Если прием не будет сразу получаться, помогите правым бедром, приподнимая его слегка вверх. Строго следите за тем, чтобы локоть противника лежал на вашем бедре (фото 94с).

94а



94б



94с





**94. Arm bar over the hip from crossways hold down.**

**Main position:** after crossways hold down the opponent straightens his elbow trying to avoid the outside arm knot submission. Put your left hand on the opponent's wrist (photo 94a) and, placing your thigh under his elbow, slowly press the wrist down. With your right arm hold the opponent lying on his back, gripping him by the neck (photo 94b).

**Details:** while gripping the opponent's wrist with your left hand, it is more convenient to press your thumb to the four fingers. If the technique does not work immediately, help yourself with the right thigh by raising it slightly up. Make absolutely sure that the opponent's elbow is lying on your hip (photo 94c).



**94. Le levier du coude par dessus la cuisse après une immobilisation de côté.**

**Position principale:** après la réalisation d'une immobilisation de côté, en essayant de fuir la prise douloureuse par un noeud sur le bras vers l'extérieur, l'adversaire redresse son coude. Mettez la main gauche sur le poignet de l'adversaire (photo 94a) et après avoir posé votre cuisse sous son coude, forcez sur son poignet vers le bas. Avec votre bras droit maintenez l'adversaire dans la position couchée sur le dos, en entourant son cou (photo 94b).

**Détails:** lors de la saisie du poignet de l'adversaire avec la main gauche il vaut mieux ser- rer le pouce contre les autres doigts. Si la prise ne réussit pas du premier coup, aidez vous de votre cuisse droite en la soulevant un peu vers le haut. Veillez bien à ce que le coude de l'adversaire soit posé sur votre cuisse (photo 94c).



**94. Palanca al codo a través del muslo, después de la inmovilización de costado.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización por el costado, el adversario, intentando evitar la técnica dolorosa del nudo del brazo exterior, extiende su brazo en el codo. Colocar el brazo izquierdo sobre la muñeca del adversario (foto 94a) y, colocando el muslo por debajo del codo, presionar suavemente la muñeca hacia abajo. Y con el brazo derecho, retener al adversario en posición de espaldas en el suelo, sujetándole del cuello (foto 94b).

**Detalles:** durante la captura de la muñeca del adversario con el brazo izquierdo, el dedo pulgar es más cómodo presionarlo contra los cuatro dedos restantes. Si la técnica no da rápido resultado, ayudarse con el muslo derecho, elevándolo un poco hacia arriba. Controle estrictamente de que el codo del adversario se encuentre sobre vuestro muslo (foto 94c).



**95. Рычаг локтя  
с захватом руки  
под мышку.**

95a



95b



95c



**Основное положение:** после проведения удержания сбоку, не меняя захвата, удерживая левую руку противника под мышкой (фото 95a), положите левую руку на его разноименное плечо (фото 95b). Подведите правую руку под локоть захваченной руки соперника и положите на свое правое запястье (фото 95c). Перегибая атакуемую руку против ее естественного сгиба, медленно проведите болевой прием.

**Детали:** в этом приеме, как и в предыдущем, положив левую кисть на правое запястье, прижмите большой палец к четырем остальным. Локоть захваченной руки противника должен лежать на вашем предплечье.



**95. Arm bar while catching the arm under the armpit.**

**Main position:** after executing crossways hold down, without changing the grip and continuing to hold the opponent's left arm under the armpit (photo 95a), place your left hand on the opposite shoulder (photo 95b). Bring the right arm under the elbow of the opponent's gripped arm and put it on your right wrist (photo 95c). Hyperextending the attacked arm against its natural bend, slowly execute the submission.

**Details:** in this technique, like in the previous one, put the left palm on the right wrist and press the thumb to the four fingers. The elbow of the opponent's gripped arm should be on your forearm.



**95. Le levier du coude avec saisie du bras sous l'aisselle.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation de côté, sans changer de saisie, en maintenant le bras gauche de l'adversaire sous votre aisselle (photo 95a), posez votre bras gauche sur son épaule opposée (photo 95b). Faites passer votre main droite sous le coude du bras saisi et posez-la sur votre poignet droit (ou sur l'avant-bras) (photo 95c). En pliant le bras attaqué contre sa flexion naturelle effectuez lentement la prise douloureuse.

**Détails:** dans cette prise aussi bien que dans la précédente après avoir posé la main gauche sur le poignet droit, serrez le pouce contre les autres doigts. Le coude saisi de l'adversaire doit reposer sur votre avant-bras.



**95. Palanca al codo con presa del brazo por debajo del sobaco.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización de costado, sin soltar la captura, sujetando el brazo izquierdo del adversario por debajo del sobaco (foto 95a), colocar vuestro brazo izquierdo sobre su hombro contrario (foto 95b). desplazar el brazo derecho por debajo del codo del brazo capturado del adversario y colocarlo sobre su muñeca derecha (foto 95c). Doblando el brazo atacado en contra de su flexión natural, aplicar suavemente la técnica dolorosa.

**Detalles:** ejecutar ésta técnica, lo mismo que en la anterior, colocando la mano izquierda sobre la muñeca derecha, presionando luego el dedo pulgar contra los cuatro dedos restantes. El codo del brazo capturado del adversario, debe de encontrarse sobre vuestro antebrazo.



96а



96b



96с

**96. Рычаг локтя от удержания сбоку при помощи рук.**

**Основное положение:** после проведения удержания сбоку перенесите левую руку через голову противника и, подведя ее под левое плечо соперника, наложите на предплечье своей правой руки (фото 96а). Правой рукой удерживайте разноименную руку противника за запястье. Приподнимая вверх левое предплечье, и одновременно опуская правую кисть, проведите болевой прием рычаг локтя перегибанием (фото 96б).

**Детали:** правая рука удерживает запястье разноименной руки соперника так, что большой палец прижат к четырем остальным. При таком захвате можно удерживать руку соперника под острым углом (фото 96с).



**96. Arm bar from crossways hold down with the help of the hands.**

**Main position:** after executing crossways hold down move your left arm over the opponent's head and, having brought it under the opponent's left shoulder, put it on your right forearm (photo 96a). With the right hand hold the opponent's opposite arm by the wrist. Raising your left forearm and simultaneously lowering your right wrist, execute the arm bar submission by hyperextending the elbow (photo 96b).

**Details:** the right hand holds the wrist of the opponent's opposite arm so that the thumb is pressed to the four fingers. This allows you to hold the opponent's arm at a close angle (photo 96c).



**96. Le levier du coude après une immobilisation de côté réalisée avec les bras.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation de côté faites passer votre bras gauche par-dessus la tête de l'adversaire et, en après l'avoir amené sur l'épaule gauche de l'adversaire, posez votre main gauche sur votre avant-bras droit (photo 96a). Avec votre bras gauche retenez le bras opposé de l'adversaire par le poignet. En levant l'avant-bras gauche vers le haut et en baissant simultanément la main droite, effectuez la prise douloureuse par un levier du coude en extension (photo 96b).

**Détails:** le bras droit retient le poignet du bras opposé de l'adversaire de telle sorte que le pouce est serré contre les autres doigts. Lors d'une telle prise on peut retenir le bras de l'adversaire sous un angle aigu (photo 96c).



**96. Palanca al codo, despues de la inmovilización de costado con ayuda de los brazos.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización de costado, desplaze el brazo izquierdo a través de la cabeza del adversario y, luego colocarlo por debajo del hombro izquierdo del adversario (foto 96a). Con el brazo derecho sujetar el brazo contrario del adversario de la muñeca. Levantando hacia arriba el antebrazo izquierdo, y simultáneamente bajando el brazo derecho, aplique la técnica dolorosa de palanca a la articulación del codo (foto 96b).

**Detalles:** el brazo derecho sujeta la muñeca del brazo contrario del adversario, de tal modo que el dedo pulgar esta presionado contra los cuatro dedos restantes. Con esta captura, puede inmovilizarse el brazo del adversario en ángulo agudo (foto 96c).



97а



97b



97с



**97. Обратный узел  
приподниманием плеча  
от удержания сбоку.**

**Основное положение:** после выполнения удержания сбоку, не изменяя положения, повернитесь спиной к сопернику, прижимая кисть захваченной руки к своему туловищу (фото 97а). Одновременно постарайтесь переместиться как можно ближе к голове, приподнимая плечо соперника вверх (фото 97b). После описанных действий рука противника окажется согнутой под прямым углом. Достигнув этого, подведите под локоть атакуемой руки левое предплечье и согните свои руки в замок. Продолжая поднимать локоть противника вверх, и одновременно опуская свое левое плечо вниз, проведите болевой прием обратный узел (фото 97с).

**Детали:** успех применения описываемого приема зависит от одновременности действий туловища и рук при сгибании правой руки противника и приподнимании его локтя вверх в начальной стадии приема. Если вам удалось согнуть его руку под прямым углом и прижать плечо соперника к его голове, считайте, что прием выполнен.





**97. Reverse knot by raising the shoulder from crossways hold down.**

**Main position:** after executing crossways hold down, without changing the position, turn your back to the opponent while pressing the wrist of the gripped arm to your body (photo 97a). At the same time try to move as close to the head as possible while raising the opponent's shoulder up (photo 97b). After the moves described above the opponent's arm will be bent at the straight angle. Having achieved this, bring your left forearm under the elbow of the attacked arm and lock your arms. Continue to raise the opponent's elbow up while simultaneously lowering your left shoulder down, and execute the reverse knot submission (photo 97c).

**Details:** the success of the technique described above depends on the simultaneous movements of the body and the arms when you bend the opponent's right arm and lift his elbow up at the beginning stage of the technique. If you manage to bend the opponent's arm at the straight angle and to press the opponent's shoulder to his head, you may consider the technique successfully executed.



**97. Le noeud inverse par soulèvement de l'épaule après immobilisation de côté**

**Position principale:** après avoir accompli l'immobilisation de côté, sans changer de position, tournez le dos à l'adversaire, en serrant la main du bras saisi contre votre corps (photo 97a). En même temps essayez de vous déplacer le plus près possible de la tête en soulevant l'épaule de l'adversaire vers le haut (photo 97b). A la suite des actions décrites son bras de l'adversaire sera plié à angle droit. Après cela, amenez votre avant-bras gauche sous le coude du bras attaqué et liez vos mains par un verrou. En continuant à lever le coude de l'adversaire vers le haut et en baissant simultanément votre épaule gauche vers le bas effectuez la prise douloureuse par un nœud inverse (photo 97c).

**Détails:** le succès de la prise décrite dépend de la simultanéité des mouvements du corps et des bras lors du pliage du bras droit de l'adversaire et le soulèvement de son coude au début de la prise. Si vous avez réussi à plier son bras à angle droit et à serrer son épaule contre sa tête, on peut estimer que la prise est accomplie.



**97. Nudo contrario levantando el hombro, despues de la inmovilización de costado.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización de costado, sin cambiar de posición, voletearse de espalda al adversario, presionando la mano del brazo capturado contra vuestro cuerpo (foto 97a). Simultáneamente tratar de desplazarse lo más cerca posible hacia la cabeza, levantando el hombro del adversario hacia arriba (foto 97b). Despues de las acciones descritas, el brazo del adversario resultará flexionada en ángulo recto. Al lograr esto, colocar por debajo del codo del brazo atacado, el antebrazo izquierdo y doblar los brazos en candado. Continuar levantando el codo del adversario hacia arriba, y simultáneamente bajar vuestro hombro izquierdo hacia abajo. Luego, aplicar la técnica dolorosa del nudo contrario (foto 97c).

**Detalles:** el éxito de la aplicación de la técnica descrita, depende de la sincronización de las acciones del cuerpo y de los brazos, al doblar el brazo derecho del adversario, y al levantar su codo hacia arriba en la etapa inicial de la aplicación de la técnica. Si logras doblar su brazo en ángulo recto y presionar el hombro del adversario contra su cabeza, considere que la técnica fue ejecutada.



**98. Рычаг локтя на дальнюю руку от удержания поперек.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек приподнимите свои плечи, разорвите хват зацепленных рук противника (если они сцеплены), правую руку положите на запястье его разноименной руки (фото 98а). Подведите левое предплечье под локоть захваченной руки соперника и наложите на свое правое предплечье (фото 98б). Ложась на живот и придерживая противника грудью на спине, проведите рычаг локтя перегибанием (фото 98с).

98а



98б



98с





**98. Arm bar against the far arm from crossways hold down.**

**Main position:** after executing crossways hold down, raise your shoulders a little, disconnect the opponent's locked arms (if they are locked), put your right hand on the wrist of the opponent's opposite arm (photo 98a). Bring your left forearm under the elbow of the opponent's gripped arm and place it on your right forearm (photo 98b). Lying on the stomach and holding the opponent on the back with your chest, execute the arm bar by hyperextending it (photo 98c).



**98. Le levier du coude sur le bras éloigné après immobilisation en travers.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation en travers soulevez vos épaules, brisez le verrou des mains liées de l'adversaire (si elles sont liées), posez votre main droite sur son poignet opposé (photo 98a). Amenez l'avant-bras gauche sous le coude du bras saisi de l'adversaire et posez-le sur votre avant-bras droit (photo 98b). En vous couchant sur le ventre et retenant l'adversaire sur le dos avec votre poitrine, effectuez le levier du coude par extension (photo 98c).



**98. Palanca al codo del brazo distante, después de la inmovilización transversal.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización transversal, eleve sus hombros, romper la captura de los brazos enganchados del adversario (si se encuentran enganchados), y colocar el brazo derecho sobre la muñeca de su brazo contrario (foto 98a). Colocar el antebrazo izquierdo por debajo del codo del brazo capturado del adversario y luego colocarlo sobre su antebrazo derecho (foto 98b). Tendiéndose sobre el estómago y presionando con el pecho al adversario de espaldas, aplicarle la palanca a la articulación del codo (foto 98c).



### 99. Узел поперек.

**Основное положение:** после проведения удержания поперек противник, избегая предыдущего болевого приема, согнул руку, направив ее кулаком к голове. Захватите левой рукой запястье его одноименной руки (фото 99а), выполняя те же действия, что и в предыдущем приеме, продолжайте движение, на этот раз, сгибая руку противника в локте и подтягивая его локоть к туловищу соперника (фото 99б). Прижимая живот соперника к коврику, приподнимите правое предплечье вверх и проведите болевой прием (фото 99с).



99а



99б



99с



**99. Crossways knot.**

**Main position:** after crossways hold down the opponent bent his arm with his fist to the head in order to escape from the previous submission. With your left hand grip the wrist of his similar arm (photo 99a) making the same moves as in the previous technique, continue the move, but this time bend the opponent's arm in the elbow and pull the elbow to the opponent's body (photo 99b). Pressing the opponent's stomach to the mat, raise the right forearm and execute the submission (photo 99c).



**99. Le noeud en travers.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation en travers, pour éviter la prise douloureuse précédente, l'adversaire a plié le bras en orientant son poing vers la tête. Avec votre main gauche saisissez son poignet homologue (photo 99a), en accomplissant les mêmes actions que dans la prise précédente continuez le mouvement cette fois-ci en pliant le coude de l'adversaire et en le tirant vers son corps (photo 99b). Tout en pressant le ventre de l'adversaire contre le tapis, soulevez votre avant-bras droit vers le haut et effectuez la prise douloureuse (photo 99c).



**99. Nudo transversal.**

**Posición principal:** después de aplicarle la inmovilización transversal, el adversario, evitando la técnica dolorosa anterior, dobló el brazo, dirigiendo el puño hacia la cabeza. Capturar con el brazo izquierdo la muñeca de su brazo homónimo (foto 99a). Ejecutando las mismas acciones, que de la técnica anterior, continuar el movimiento, pero esta vez, doblando el brazo del adversario en la articulación del codo y desplazando su codo hacia el cuerpo del adversario (foto 99b). Presionando el estómago del adversario contra el tapiz, levantar el antebrazo derecho hacia arriba y luego aplicar la técnica dolorosa (foto 99c).



**100. Обратный узел,  
переноса ноги через  
туловище.**

100а



100б



100с



**Основное положение:** после проведения удержания поперек, избегая атаки рычагом локтя, противник согнул руку, направив ее кулаком к ногам. Подводя левую руку под локоть дальней руки соперника и продолжая его движение, приподнимите локоть согнутой руки противника немного вверх, перенесите левую ногу через его туловище и положите ему на поясницу. Подтягивая захваченный локоть соперника к себе, добейтесь того, чтобы он лег на левый бок. Перенесите правую ногу через голову и положите на его шею (фото 100а). Помогая себе правой рукой, наклоните свое туловище вперед, перекрывая левым плечом кулак разноименной руки противника. Левую ладонь положите на правое предплечье (фото 100б). Приподнимите левое предплечье вверх, одновременно подтягивая локоть захваченной руки соперника к его голове (фото 100с).

**Детали:** Старайтесь удержать согнутую руку в таком положении, чтобы соперник не мог согнуть или выпрямить ее.



### **100. Reverse knot by moving the legs over the body.**

**Main position:** after cross-ways hold down the opponent bent his arm with his fist to the legs in order to escape from the arm bar attack. Bringing your left arm under the opponent's far elbow and continuing his move, raise the elbow of the opponent's bent arm slightly up, move your left leg over his body and place it on the small of his back. Pulling the opponent's gripped elbow towards yourself, make him lie on the left side. Move your right leg over the head and place it on his neck (photo 100a). Helping yourself with the right arm bend your body forward and block the fist of the opponent's opposite arm with your left shoulder. Put your left palm on the right forearm (photo 100b). Raise the left forearm up while simultaneously pulling the elbow of the opponent's gripped arm to his head (photo 100c).

**Details:** Try to hold the bent arm in this position to prevent the opponent from bending or straightening it.



### **100. Le noeud inverse en faisant passer les jambes par-dessus le corps de l'adversaire.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation en travers, en fuyant l'attaque par levier du coude, l'adversaire a plié le bras en orientant son poing vers les pieds. En faisant passer votre bras gauche sous le coude du bras éloigné de l'adversaire et en prolongeant son mouvement, soulevez le coude plié de l'adversaire un peu vers le haut, faites passer votre jambe gauche par-dessus son corps et posez-la sur ses reins. En tirant le coude saisi de l'adversaire vers vous, forcez-le à se mettre sur le côté gauche. Faites passer votre jambe droite par-dessus sa tête et posez-la sur son cou (photo 100a). En vous aidant de votre bras droit inclinez votre corps vers l'avant, en posant la main opposée de l'adversaire contre votre épaule gauche. Posez votre main gauche sur votre avant-bras droit (photo 100b). Soulevez l'avant-bras gauche vers le haut, en tirant en même temps le coude du bras saisi de l'adversaire vers sa tête (photo 100c).

**Détails:** Essayez de retenir le bras plié dans une position telle que l'adversaire ne puisse pas le plier ou le redresser.



### **100. Nudo contrario, desplazando la pierna a través del cuerpo.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización lateral, al evitar el ataque de palanca del codo, el adversario dobla el brazo, dirigiendo su puño hacia las piernas. Colocando el brazo izquierdo por debajo del codo del brazo distante del adversario, y siguiendo su movimiento, levantar un poco el codo del brazo doblado del adversario hacia arriba, luego desplazar la pierna izquierda a través de su cuerpo y colocarlo sobre la cintura. Tirando del codo capturado hacia vuestro cuerpo, trate de que se coloque de costado izquierdo. Desplazar la pierna derecha a través de la cabeza y colocarlo sobre su cuello (foto 100a). Ayudándose con el brazo derecho, inclinar vuestro cuerpo hacia adelante, cubriendo con el hombro izquierdo el puño del brazo contrario del adversario. La palma izquierda colocarla sobre el antebrazo derecho (foto 100b). Levantar el antebrazo izquierdo hacia arriba, tirando simultáneamente el codo del brazo capturado del adversario hacia la dirección de su cabeza (foto 100c).

**Detalles:** Tratar de mantener el brazo flexionado en esta posición, para que el adversario no pueda doblarlo ni extenderlo.



### **101. Обратный узел от удержания поперек.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек захватите правой рукой левое запястье противника. Подведите левую руку под плечо одноименной руки соперника и наложите левую ладонь на свое правое запястье (фото 101а). Прижимая соперника грудью к ковру, медленно подтягивайте согнутую под прямым углом руку противника к голове (фото 101б), отводя ее кулак от туловища (фото 101с). Чтобы остановить возможное вращение соперника в том же направлении, подведите согнутую в колене ногу под правое плечо противника.

101а



101б



101с







**101. Reverse knot from crossways hold down.**

**Main position:** after crossways hold down, with your right hand grip the opponent's left wrist. Bring your left arm under the shoulder of the opponent's similar arm and put your left palm on your right wrist (photo 101a). Pressing the opponent to the mat with your chest, slowly pull the opponent's arm bent at the right angle to the head (photo 101b), while moving the fist away from the body (photo 101c). In order to prevent the opponent from rotating in the same direction bring the leg bent in the knee under the opponent's right shoulder.



**101. Le noeud inverse après immobilisation en travers.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation en travers avec votre main droite saisissez le poignet gauche de l'adversaire. Faites passer votre bras gauche sous l'épaule du bras correspondant de l'adversaire et posez la main gauche sur votre poignet droit (photo 101a). En pressant l'adversaire sur le tapis avec votre poitrine, tirez lentement son bras plié à angle droit vers sa tête (photo 101b), en écartant son poing du corps (photo 101c). Pour arrêter la rotation éventuelle de l'adversaire dans la même direction, faites passer votre genou gauche plié sous l'épaule droite de l'adversaire.



**101. Nudo contrario despues de la inmovilización transversal.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización lateral, capturar con el brazo derecho la muñeca izquierda del adversario. Colocar el brazo izquierdo por debajo del hombro del brazo izquierdo del adversario y superponer la palma izquierda sobre vuestra muñeca derecha (foto 101a). Presionando con el pecho al adversario contra el tapiz, tensar suavemente el brazo, flexionado en ángulo recto del adversario, en dirección hacia la cabeza (foto 101b), apartando el puño del cuerpo (foto 101c). Para detener el giro posible del adversario en la misma dirección, colocar la pierna flexionada en la rodilla, por debajo del hombro derecho del adversario.



**102. Обратный узел от удержания поперек, поворачивая противника на себя.**

**Основное положение:** при проведении предыдущего приема противник активно приподнимает голову и плечи. Сохраняя описанное в приеме 101 первоначальное положение (фото 102а), во время очередной попытки приподнять плечи, продолжая движение, повернитесь на левый бок (фото 102б). Ложась на ноги сопернику, выполните узел руки внутрь (фото 102с). Странное на первый взгляд конечное положение, в которое попадает соперник, попавшийся на прием, отвечает всем теоретическим требованиям к выполнению болевого приема; неудобное для противника положение, при котором он не может действовать ногами (на них лежите вы), одна рука атакowana двумя вашими, свободная рука опасности не представляет.

**Детали:** старайтесь посадить противника прямо, чтобы его голова и плечи находились между его ногами, в противном случае он сможет вывернуться на живот и освободиться от захвата.

102а



102б



102с





**102. Reverse knot from crossways hold down by turning the opponent to yourself.**

**Main position:** during the previous technique the opponent actively raises his head and shoulders. Keep the initial position described in technique 101 (photo 102a), and when the opponent tries to raise his shoulders, continue the move and turn to your left side (photo 102b). Lying on the opponent's legs, execute inside knot (photo 102c).

The strange final position, in which the opponent, against whom the technique was successfully executed, seems to find himself, meets all the theoretical requirements to a submission; the opponent is in an uncomfortable position, where he cannot work his legs (you are lying on them), one arm is locked by your arms, and the free arm is not dangerous.

**Details:** try to make the opponent sit straight, so that his head and shoulders are between his legs, otherwise he will be able to twist to his stomach and free himself from the grip.



**102. Le noeud inverse après immobilisation en travers en tournant l'adversaire vers soi**

**Position principale:** lors de l'accomplissement de la prise précédente l'adversaire soulève vivement la tête et les épaules. En gardant la position initiale décrite dans la prise 101 (photo 102a), lors d'une tentative de soulèvement des épaules, en continuant le mouvement tournez-vous sur le côté gauche (photo 102b). En vous couchant sur les jambes de l'adversaire effectuez le nœud du bras par l'intérieur (photo 102c). Cette situation finale, étrange à première vue, dans laquelle se trouve l'adversaire, répond à toutes les conditions théoriques à l'accomplissement d'une prise douloureuse: la position est inconfortable pour lui parce qu'il ne peut pas bouger ses jambes (vous êtes couché sur ses jambes), un bras est attaqué par vos deux bras, le bras libre ne représente pas de danger.

**Détails:** essayez de faire asseoir l'adversaire verticalement pour que sa tête et ses épaules se trouvent entre ses jambes, sinon il peut se retourner sur le ventre et rompre la saisie.



**102. Nudo contrario, despues de la inmovilización lateral volteando al contrario al adversario hacia el cuerpo.**

**Posición principal:** al ejecutar la técnica anterior, el adversario eleva activamente la cabeza y el hombro. Conservando la posición inicial descrita en la técnica 101 (foto 102a), durante la siguiente tentativa de elevar el hombro, continuando el movimiento, voltearse de costado izquierdo (foto 102b). Tendiéndose sobre las piernas del adversario, aplicar el nudo al brazo interior (foto 102c). La posición final, extraña a primera vista, en la que se encuentra el adversario para aplicarle esta técnica, corresponde a todas las exigencias teóricas, para la aplicación de la técnica dolorosa; es una posición incomoda para el adversario, en la cual no puede actuar con las piernas (pues te encuentras sobre ellas) uno de tus brazos es atacado por sus dos brazos y, el brazo libre no representa peligro alguno.

**Detalles:** trate de sentar al adversario de forma recta, para que su cabeza y el hombro se encuentren entre sus piernas, en caso contrario puede voltearse de estómago y liberarse de la captura.



103а



103б



103с

**103. Узел через руку от удержания сбоку со скрестным захватом рук.**

**Основное положение:** после проведения удержания сбоку со скрестным захватом рук (фото 103а), не меняя захвата и удерживая руки соперника одноименными захватами за запястье, отведите левую руку, удерживающую запястье левой руки соперника, от себя (фото 103б). Немного подтяните захваченные руки в разные стороны и, ложась на живот, проведите узел на левую руку соперника (фото 103с).

**Детали:** внимательно следите за движениями ног соперника. Старайтесь проводить смену захватов и все подготовительные действия быстро, чтобы не дать противнику времени на обдумывание своих действий и выполнение защитных движений. Во время выполнения приема крепко прижимайте соперника туловищем к коврику.



**103. Knot over the arm from crossways hold down with crossed grip of the arms.**

**Main position:** after crossways hold down with crossed grip of the arms (photo 103a), without changing the grip and holding the opponent's arms by similar wrists, move the left arm holding the opponent's left wrist away from yourself (photo 103b). Pull the gripped arms apart and, lying on the stomach, execute the left arm knot (photo 103c).

**Details:** pay close attention to the movement of the opponent's legs. Try to change the grips and execute all preparatory actions fast in order not to give the opponent the time to think over his actions and to execute defense moves. When executing the technique, press the opponent tightly to the mat with your body.



**103. Le nœud par-dessus le bras après une immobilisation de côté avec saisie croisée des bras.**

**Position principale:** après avoir effectué une immobilisation de côté avec saisie croisée des bras (photo 103a), sans changer de main, en retenant les poignets de l'adversaire avec vos mains en vis-à-vis, abaissez votre main gauche qui retient son poignet gauche (photo 103b). Tirez un peu sur les bras saisis dans les directions opposées et en vous mettant sur le ventre effectuez le nœud sur le bras gauche de l'adversaire (photo 103c).

**Détails:** suivez attentivement les mouvements des jambes de l'adversaire. Essayez d'effectuer rapidement le changement de saisie et toutes les actions préparatoires, pour ne pas lui laisser le temps de réfléchir à ces actions et d'effectuer les mouvements de défense. Lors de l'accomplissement de la prise pressez fermement l'adversaire contre le tapis avec votre corps.



**103. Nudo al brazo, despues de la inmovilización de costado con presa cruzada de brazos.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización de costado con presa cruzada de los brazos (foto 103a), sin cambiar la captura y reteniendo los brazos del adversario con la misma captura de la muñeca, apartar el brazo izquierdo, que sujeta la muñeca del brazo izquierdo del adversario, de vuestro cuerpo (foto 103b). Tirar un poco los brazos capturados por diferentes lados y, tendiéndose de estómago, aplicar el nudo al brazo izquierdo del adversario (foto 103c).

**Detalles:** controlar atentamente los movimientos de las piernas del adversario. Tratar de ejecutar rápidamente el cambio de sujeciones y todas las acciones preparatorias, para no darle tiempo para pensar en sus acciones ni para la ejecución de movimientos de defensa. Durante la aplicación de la técnica, presionar fuertemente con el cuerpo al adversario contra el tapiz.



104а



104б



104с

**104. рычаг локтя через бедро при помощи ноги сверху.**

**Основное положение:** после проведения удержания сбоку при попытке выполнить болевой прием рычаг локтя через бедро (фото 104а), соперник, имеющий гибкие руки, может не сдаться. Захваченная рука прогибается в локте, и создается впечатление, что болевой прием провести невозможно. В этом случае можно усилить действие левой руки, положив сверху на запястье захваченной руки свое левое бедро (фото 104б). Опуская теперь левое бедро вниз, одновременно приподнимите правое бедро вверх.

Для усиления эффекта болевого приема (а проведение приема – это фактически больше угроза боли, чем сама боль), захватите соперника за шею, чтобы он поверил в тщетность своих попыток избежать угрожающего захвата (фото 104с).



**104. Arm bar over the thigh with the help of the leg above.**

**Main position:** after cross-ways hold down and during an attempt to execute the arm bar submission over the hip (photo 104a), an opponent having flexible arms may not surrender. The gripped arm bends in the elbow, and there is an impression that it is impossible to execute a submission. In this case you can strengthen the action of the left arm by placing your left hip over the wrist of the gripped arm (photo 104b). Now, lowering your left thigh down, simultaneously raise your right hip up. To strengthen the effect of the submission (and the technique in fact means a threat of pain, rather than pain itself), grip the opponent by the neck, so that he understands the futility of his attempts to escape from the threatening grip (photo 104c).



**104. Le levier du coude par-dessus la cuisse en s'aidant de l'autre jambe.**

**Position principale:** après l'immobilisation de côté effectuée, lors d'une tentative d'effectuer la prise douloureuse par un levier du coude par-dessus la cuisse (photo 104a), l'adversaire qui a les bras souples peut ne pas se rendre. Le bras saisi fléchit au coude et cela vous donne l'impression qu'il est impossible d'effectuer la prise douloureuse. Dans ce cas-là on peut renforcer l'action sur le bras gauche, en posant la cuisse gauche sur le poignet du bras saisi (photo 104b). En baissant maintenant la cuisse gauche en même temps que vous soulevez la cuisse droite.

Pour renforcer l'efficacité de la prise douloureuse (la réussite de la prise résulte plus dans la peur d'avoir mal, que par la douleur proprement dit), saisissez le cou de l'adversaire pour lui faire comprendre qu'il est inutile de tenter d'échapper à la clé (photo 104c).



**104. Palanca al codo mediante el muslo con ayuda de la pierna puesta por encima.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización de costado, con la tentativa de aplicar la técnica dolorosa de palanca al codo mediante el muslo (foto 104a), el adversario, con brazos flexionados, puede aún no rendirse. El brazo capturado se flexiona en el codo, y se crea la impresión que es imposible aplicar la técnica dolorosa. En este caso puede ser reforzada la acción del brazo izquierdo, colocando el muslo izquierdo por encima de la muñeca del brazo capturado (foto 104b). Bajando luego el muslo izquierdo hacia abajo, y simultáneamente levantando el muslo derecho hacia arriba.

Para intensificar el efecto de la técnica dolorosa (la aplicación de ésta técnica – es de hecho mayor amenaza de dolor, que el propio dolor), capturar al adversario del cuello, para que se convenza de la inutilidad de sus tentativas de evitar la captura amenazadora (foto 104c).



105a



105b



105c



**105. Рычаг на два плеча  
от удержания сбоку  
без захвата головы.**

**Основное положение:** закончив проведение удержания сбоку без захвата головы, приподнимите голову соперника, одновременно немного опустив вниз захваченное плечо. Заведите правую руку за плечо левой руки соперника (фото 105a). Приподнимая захваченную руку соперника вверх к его голове, проведите болевой прием (фото 105b). Одновременно с действием рук, согнувшись в пояснице, приближайте к нему туловище, поднимая его левую руку вверх и проводя рычаг плеча и на ближнюю руку (фото 105c).

**Детали:** левый локоть держите все время опущенным вниз: это мешает сопернику выпрямить вверх атаковую руку и избежать болевого приема, освободив правую руку.





**105. Double shoulder bar from crossways hold down without gripping the head.**

**Main position:** having completed crossways hold down without gripping the head, raise the opponent's head a little while simultaneously lowering down the gripped shoulder. Bring your right arm behind the opponent's left shoulder (photo 105a). Raising the opponent's gripped arm up to his head, execute the submission (photo 105b). Together with working your arms, bend the small of your back and move your body closer to him while raising his left arm up, and execute shoulder bar against his near arm (photo 105c).

**Details:** always keep your left elbow down: it will prevent the opponent from straightening the attacking up upward and escaping from the submission by freeing the right arm.



**105. Le levier sur les deux épaules après une immobilisation de côté sans saisie de la tête.**

**Position principale:** après avoir fini d'effectuer l'immobilisation de côté sans saisie de la tête, soulevez la tête de l'adversaire, et en même temps baissez un peu l'épaule saisie. Amenez le bras droit derrière son épaule gauche (photo 105a). En soulevant le bras saisi de l'adversaire vers le haut et vers sa tête, effectuez la prise douloureuse (photo 105b). En même temps que vous effectuez les actions des bras, en vous pliant au niveau des reins rapprochez vous de lui, en montant son bras gauche et en effectuant un levier de l'épaule sur le bras proche (photo 105c).

**Détails:** le coude gauche doit être maintenu en permanence en bas: cela empêchera l'adversaire de remonter le bras attaquant et de fuir la prise douloureuse, en libérant son bras gauche.



**105. Palanca a dos hombros, despues de la inmovilización de costado sin presa de la cabeza.**

**Posición principal:** al concluir con la ejecución de la inmovilización de costado, sin la captura de la cabeza, elevar la cabeza del adversario, bajando simultáneamente un poco el hombro capturado. Colocar el brazo derecho detrás del hombro del brazo izquierdo del adversario (foto 105a). Levantando el brazo capturado del adversario hacia arriba, en la dirección de su cabeza, aplicar la técnica dolorosa (foto 105b). Simultáneamente con la acción de los brazos, flexionados en la cintura, acercársele con el cuerpo, levantando su brazo derecho hacia arriba y aplicándole la palanca al hombro y al brazo próximo (foto 105c).

**Detalles:** mantener el codo siempre en posición baja: esto le obstaculizará al adversario extender hacia arriba el brazo atacante y evitar la técnica dolorosa, liberando el brazo derecho.



106a



106b



106c

### **106. Рычаг плеча от удержания поперек.**

**Основное положение:** во время проведения удержания поперек ближняя рука противника часто оказывается между вашими ногами. После окончания удержания, продолжая удерживать руками дальнюю руку, подведите правую ногу под разноименную руку соперника снизу (фото 106a) и, повернувшись на правый бок, отведите захваченное плечо вверх к голове соперника (фото 106b). При попытках соперника направить туловище к захваченному плечу смените захватите левой рукой пояс соперника, препятствуя его защите (фото 106c).

**Детали:** левую ногу согните в колене, зажав подколенным сгибом запястье соперника.



**106. Shoulder bar from crossways hold down.**

**Main position:** during crossways hold down the opponent's near arm often turns out to be between your legs. After the holding, continue to grip the far arm with your hands and bring your right leg under the opponent's opposite arm from below (photo 106a), then, turning on the right side, move the gripped shoulder up towards the opponent's head (photo 106b). When the opponent attempts to move his body towards the gripped shoulder, with your left hand grip the opponent's belt preventing his defense (photo 106c).

**Details:** bend your left leg in the knee and grip the opponent's wrist in your knee bend.



**106. Le levier d'épaule après immobilisation en travers.**

**Position principale:** lors de l'accomplissement de l'immobilisation en travers, le bras proche de l'adversaire se trouve souvent entre vos jambes. Après la fin de l'immobilisation, en retenant toujours le bras éloigné avec vos bras, faites passer votre jambe droite sous le bras opposé de l'adversaire par dessous (photo 106a) et en vous tournant sur le côté droit tournez l'épaule saisie vers le haut et vers sa tête (photo 106b). Lors des tentatives de l'adversaire d'orienter le corps vers l'épaule saisie, avec votre bras gauche saisissez la ceinture de l'adversaire, en empêchant sa défense (photo 106c).

**Détails:** pliez le genou gauche pour emprisonnant le poignet de l'adversaire.



**106. Palanca al hombro despues de la inmovilización transversal.**

**Posición principal:** durante la ejecución de la inmovilización transversal, el brazo próximo del adversario frecuentemente resulta estar entre vuestras piernas. Al término de la inmovilización, continuando sosteniendo el brazo distante con los brazos, colocar la pierna derecha por debajo del brazo contrario del adversario (foto 106a) y, volteándose de costado derecho, apartar el hombro capturado hacia arriba en dirección a la cabeza del adversario (foto 106b). Si el adversario intenta dirigir su cuerpo hacia el hombro capturado, soltar la captura y capturar con el brazo izquierdo el cinturón del adversario, obstaculizando así su defensa (foto 106c).

**Detalles:** flexionar la pierna izquierda en la rodilla, presionando con la rodilla flexionada la muñeca del adversario.



### **107. Ущемление бицепса руками.**

**Основное положение:** после проведения удержания без захвата руки противника под мышку опустите немного захват, приподняв голову вверх. Наложите правую кисть на запястье разноименной руки соперника, согните захваченную руку в локте, подведите под локоть противника лучевую кость своей левой руки и наложите ее ладонь на свое правое предплечье (фото 107а). Прижимая правую руку вниз и одновременно подтягивая ее к себе (фото 107б), проведите болевой прием ущемление бицепса (фото 107с).

**Детали:** левую руку не просовывайте глубоко, достаточно только, чтобы локтевым сгибом руки соперника было захвачено ваше запястье. Поверните левую руку так, чтобы лучевая кость была перпендикулярна плечу и предплечью захваченной руки и параллельна коврику.

При проведении приема подтяните левый локоть к себе.

107а



107б



107с





### **107. Biceps crushing with the hands.**

**Main position:** after executing hold down without gripping the opponent's arm under the armpit, slightly weaken the grip and raise the head up. Place the right palm on the wrist of the opponent's opposite arm, bend the elbow of the gripped arm, bring the radius of your left arm under the opponent's elbow and put the palm on your right forearm (photo 107a). Pressing the right arm down and simultaneously pulling it towards yourself (photo 107b), execute the biceps crushing submission (photo 107c).

**Details:** don't move your left arm too deep, it is enough, if the opponent's elbow bend grips your wrist. Turn your left arm so that the radius is perpendicular to the shoulder and forearm of the gripped arm and parallel to the mat.

When executing the technique pull your left elbow towards yourself.



### **107. La compression du biceps avec les bras.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation sans saisir le bras de l'adversaire sous l'aisselle, lâchez un peu la prise en soulevant la tête vers le haut. Posez la main droite sur le poignet opposé de l'adversaire, pliez le bras saisi au coude, faites passer le radius de votre bras gauche sous le coude de l'adversaire et posez la main sur votre avant-bras droit (photo 107a). En poussant le bras droit vers le bas et en le tirant en même temps vers vous (photo 107b), effectuez une prise douloureuse par compression du biceps (photo 107c).

**Détails:** il ne faut pas pousser trop loin votre bras gauche, il suffit que votre poignet soit placé dans le pli de coude de l'adversaire. Tournez le bras gauche de telle façon que le radius soit perpendiculaire au bras saisi et parallèle au tapis.

Lors de l'accomplissement de la prise tirez le coude gauche vers vous.



### **107. Estrangulación del bíceps con los brazos.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización, sin capturar el brazo del adversario por debajo del sobaco, soltar un poco la captura, levantando la cabeza hacia arriba. Colocar la mano derecha sobre la muñeca del brazo contrario del adversario, doblar el brazo capturado en el codo, colocar, por debajo del codo del adversario, el radio de vuestro brazo izquierdo y poner su palma sobre su antebrazo derecho (foto 107a). Presionando el brazo derecho hacia abajo y aproximándolo simultáneamente hacia vuestro cuerpo (foto 107b), aplique la técnica dolorosa de estrangulación del bíceps (foto 107c).

**Detalles:** no introducir tan profundo el brazo izquierdo, solo lo suficiente, para que el adversario pueda capturar vuestra muñeca con su brazo flexionado en el codo. Voltar el brazo izquierdo de tal modo, para que el radio del brazo sea perpendicular al hombro y al antebrazo del brazo capturado y paralelo al tapiz.

Al aplicar la técnica, aproximar el codo izquierdo hacia vuestro cuerpo.



108a



108b



108c

### **108. Ущемление бицепса, прижимая предплечье плечом.**

**Основное положение:** после проведения удержания сбоку без захвата руки противника под мышку, положите правую руку сверху одноименной руки соперника и просуньте ее под локтевой сгиб его руки. Прижимая сверху запястье захваченной руки плечом (вернее, подмышкой), займите положение как при проведении удержания сбоку (фото 108a), подведите левую руку на помощь правой (фото 108b) и, подтягивая двумя руками правую руку соперника вперед-вверх и одновременно опуская свое плечо вниз, проведите ущемление бицепса (фото 108c).

**Детали:** не поднимайте высоко правый локоть, иначе соперник воспользуется вашей оплошностью и ускользнет. Быстро согните правую руку противника в локте, не позволяя ему прийти на помощь левой рукой. Ноги разведите пошире в стороны, препятствуя возможному уходу из создавшегося положения.



**108. Biceps crushing by pressing the forearm with the shoulder.**

**Main position:** after crossways hold down without gripping the opponent's arm under your armpit, put your right arm on top of the opponent's similar arm and move it under his elbow bend. Pressing the wrist of the gripped arm from above with your shoulder (or rather the armpit), take the same position as in crossways hold down (photo 108a), bring your left arm to help the right one (photo 108b) and, while pulling the opponent's right arm forward and up, with both of your arms and simultaneously lowering your shoulder down, execute biceps crushing (photo 108c).

**Details:** don't raise your right elbow too much, otherwise the opponent will take advantage of your mistake and will escape. Quickly bend the elbow of the opponent's right arm, preventing him from helping himself with the left arm. Spread your legs wide, preventing the opponent from escaping from the position.



**108. La compression du biceps en serrant l'avant-bras avec l'épaule.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation de côté sans saisir le bras de l'adversaire sous l'aisselle, posez le bras droit sur son bras correspondant et glissez-le dans le pli de son coude. En emprisonnant le poignet du bras saisi sous votre aisselle, mettez-vous dans la même position que lors de la réalisation de l'immobilisation de côté (photo 108a). Avancez le bras gauche pour aider le bras droit (photo 108b) et avec vos deux bras tirez sur le bras droit de l'adversaire vers l'avant et vers le haut, abaissez en même temps votre épaule et effectuez la compression du biceps (photo 108c).

**Détails:** ne levez pas le coude droit trop haut sinon l'adversaire va profiter de votre erreur et fuir. Pliez vite le coude droit de l'adversaire et ne lui permettez pas de s'aider du bras gauche. Ecartez les jambes largement pour empêcher la fuite éventuelle de la situation actuelle.



**108. Estrangulación del bíceps, presionando el antebrazo con el hombro.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización de costado, sin capturar el brazo del adversario por debajo del sobaco, colocar el brazo derecho por encima del brazo homónimo del adversario e introducirlo por debajo de la flexión en el codo de su brazo. Presionando por encima la muñeca del brazo capturado con el hombro (más exactamente, con el sobaco), ocupar la posición tal como para ser aplicado la inmovilización por el costado (foto 108a), desplazar el brazo izquierdo para ayudar al brazo derecho (foto 108b) y, tirando con los dos brazos el brazo derecho del adversario hacia adelante y arriba y, bajando simultáneamente el hombro, aplique la estrangulación del bíceps (foto 108c).

**Detalles:** no eleve mucho el codo derecho, debido a que el adversario puede utilizar vuestra equivocación y de ese modo liberarse. Doblar rápidamente el brazo derecho del adversario en el codo, sin permitirle utilizar el brazo izquierdo de ayuda. Separar las piernas lo más que pueda, con el objeto de obstaculizar la posible liberación de la situación cerada.



109a



109b



109c

### **109. Обратный узел после обратного удержания сбоку.**

**Основное положение:** после проведения обратного удержания сбоку захватите левой рукой запястье разноименной руки соперника, правую руку оттяните вниз и заведите под локоть одноименной руки соперника (фото 109a), сгибая захваченную руку в локте, и наложите правую ладонь на предплечье своей левой руки (фото 109b).

Продолжая удерживать соперника в создавшемся положении, отведите его левую кисть от себя и, помогая правой рукой, поведите болевой прием обратный узел (фото 109c).

**Детали:** во время проведения болевого приема повернитесь спиной к противнику и чуть отклонитесь назад, прижимая спиной его к коврику. Захватывая правое запястье соперника левой рукой, прижмите большой палец к остальным. Во время проведения болевого приема старайтесь поставить левый локоть на ковер, препятствуя передвижению туловища соперника.





### 109. Reverse knot after reverse crossways hold down.

**Main position:** after reverse crossways hold down, with your left hand grip the wrist of the opponent's opposite arm, move your right arm down and bring it under the elbow of the opponent's similar arm (photo 109a), bending the elbow of the gripped arm, and place the right palm on your left forearm (photo 109b).

Continuing to hold the opponent in this position, move his left hand away from yourself and, helping with the right arm, execute the reverse knot submission (photo 109c).

**Details:** when executing the submission, turn your back to the opponent and lean slightly back, pressing him to the mat. Gripping the opponent's wrist with your left hand, press the thumb to the four fingers. During the submission try to put your left elbow on the mat, preventing the opponent from moving his body.



### 109. Le noeud inverse après une immobilisation inverse de côté.

**Position principale:** après avoir effectué une immobilisation inverse de côté saisissez avec votre bras gauche le poignet opposé de l'adversaire, avancez votre main droite vers le bas et faites-la passer sous le coude de son bras correspondant (photo 109a), et en pliant le coude saisi posez la main droite sur votre avant-bras gauche (photo 109b). En continuant de maintenir l'adversaire dans cette position, écartez votre main gauche et en vous aidant du bras droit effectuez la prise douloureuse par un noeud inverse (photo 109c).

**Détails:** lors de la réalisation de la prise douloureuse tournez le dos à l'adversaire et inclinez-vous un peu en arrière en le pressant contre le tapis avec votre dos. En saisissant son poignet droit avec votre main gauche serrez bien le pouce contre les autres doigts. Lors de l'accomplissement de la prise douloureuse essayez de poser le coude gauche sur le tapis pour empêcher le déplacement du corps de l'adversaire.



### 109. Nudo contrario despues de la inmovilización inversa de costado.

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización inversa por el costado, coger con la mano izquierda la muñeca del brazo contrario del adversario, el brazo derecho desplazarlo por abajo y colocarlo por debajo del codo del brazo derecho del adversario (foto 109a), flexionando el brazo capturado en el codo, y luego superponer la palma derecha en el antebrazo de su brazo izquierdo (foto 109b).

Sujetándolo al adversario en ésta situación creada, apartar su mano izquierda de vuestro cuerpo y, ayudándose con el brazo derecho, aplique la técnica dolorosa del nudo contrario (foto 109c).

**Detalles:** durante la ejecución de la técnica dolorosa, voltéese de espalda al adversario e inclínese un poco hacia atrás, con el objeto de presionarle con la espalda contra el tapiz. Capturando la muñeca derecha del adversario con la mano izquierda, presionar el dedo pulgar contra el resto de los dedos. Durante la aplicación de la técnica dolorosa, tratar de colocar el codo izquierdo sobre el tapiz, obstaculizando el desplazamiento del cuerpo del adversario.



### **110. Узел ноги от удержания поперек.**

**Основное положение:** после проведения или во время проведения удержания поперек, когда противник станет на мост (фото 110а), локтевым сгибом левой руки захватите согнутую в колене разноименную ногу противника (фото 110b). Сгибая его ногу в колене, одновременно подтяните руку к себе так, чтобы правая пятка соперника, описывая полукруг, приближалась к его голове (фото 110с).

**Деталь:** зная, что вероятное направление ухода из создавшегося положения – поворот соперника на левый бок, грудью и захватом дальнего плеча старайтесь удерживать его в положении лежа на спине. Легче всего это выполнить, захватив дальний отворот из-под плеча и прижимая грудью его правое плечо.

110а



110b



110с





### **110. Leg knot from crossways hold down.**

**Main position:** after or during crossways hold down, when the opponent bridges (photo 110a), grip the knee of the opponent's opposite leg with your left elbow bend (photo 110b). Bending his knee, simultaneously pull the arm to yourself so that the opponent's right heel makes a semi-circle and approaches his head (photo 110c).

**Details:** knowing that a probable escape from this position is the opponent's turn to the left side, try to hold him in the lying on the back position with your chest and by gripping his far shoulder. The easiest way to do it is by gripping the far flap from under the shoulder and pressing his right shoulder with your chest.



### **110. Le noeud de jambe après une immobilisation en travers.**

**Position principale:** après avoir réalisé, ou lors de la réalisation d'une immobilisation en travers, quand l'adversaire se met en pont (photo 110a), avec votre bras gauche saisissez sa jambe opposée pliée au genou, en la plaçant dans le pli du coude (photo 110b). En même temps que vous pliez sa jambe au genou, ramenez votre bras de manière à ce que le talon droit de l'adversaire décrive un demi-cercle, et s'approche de sa tête (photo 110c).

**Détails:** sachant que dans cette situation la direction éventuelle de la fuite est la rotation de l'adversaire sur le côté gauche, essayez de le retenir dans la position couché sur le dos avec votre poitrine et par le blocage de l'épaule éloignée. Il est plus facile de le faire en saisissant le revers éloigné par dessous l'épaule en en pressant avec votre poitrine sur son épaule droite.



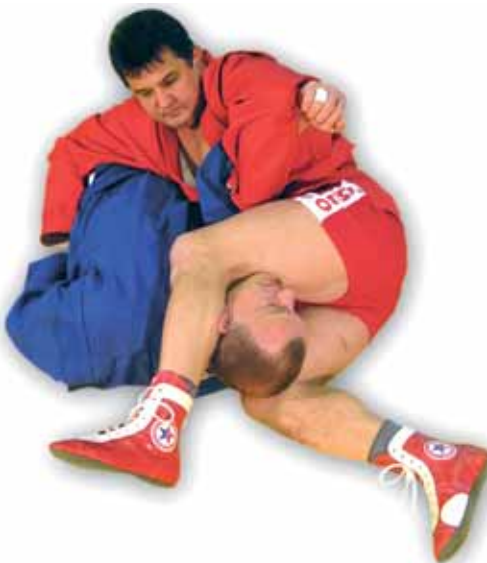
### **110. Nudo a la pierna, despues de la inmovilización transversal.**

**Posición principal:** despues de la ejecución o durante la ejecución de la inmovilización transversal, cuando el adversario se ponga en puente (foto 110a), con el brazo izquierdo flexionado en el codo, capturar la pierna contraria del adversario flexionada en la rodilla (foto 110b). Doblando su pierna por la rodilla, simultáneamente aproximar su brazo hacia vuestro cuerpo, de tal modo que el talón derecho del adversario, girando en semicírculo, se aproxime a su cabeza (foto 110c).

**Detalles:** sabiendo que la dirección probable de liberarse de la posición creada – es la vuelta del adversario de costado izquierdo, con el pecho y la captura del hombro distante, tratar de sujetarlo en la posición tendida de espaldas en el suelo. Aquí, lo más fácil es efectuar el agarre de la solapa distante por debajo del hombro y presionarlo con el pecho su hombro derecho.



111a



111b



111c



**111. Узел  
с обратным захватом  
разноименной руки.**

**Основное положение:** после проведения удержания приподнимите левую руку вверх и захватите правое предплечье противника обратным хватом под мышку (фото 111a). Продвиньте ладонь своей руки дальше и, отводя левую ногу назад (фото 111b) и поворачивая руку кулаком наружу, проведите узел (фото 111c).

При проведении этого приема можно сцепить руки в замок. **Деталь:** при проведении приема подтяните локоть к себе параллельно ковру, одновременно отводя левое плечо назад.



### **111. Knot with reverse grip of the opposite arm.**

**Main position:** after hold down, raise your left arm a little up and grip the opponent's right forearm with reverse grip under the armpit (photo 111a). Move the palm of your hand further and, moving your leg back (photo 111b) and turning your hand with the fist outward, execute the knot (photo 111c).

When executing this technique you can lock your arms.

**Detail:** when executing the technique, pull the elbow towards yourself parallel to the mat and at the same time move your left shoulder back.



### **111. Le noeud avec clé inverse sur bras opposé.**

**Position principale:** après avoir effectué une immobilisation soulevez le bras gauche vers le haut et saisissez l'avant-bras droit de l'adversaire sous votre aisselle par une saisie inverse (photo 111a). Faites avancer votre main plus loin et en tournant la jambe gauche vers l'arrière (photo 111b) et en tournant le poing vers l'extérieur (photo 111c) accomplissez le noeud.

Lors de la réalisation de cette prise on peut lier les bras par un verrou.

**Détails:** lors de la réalisation de la prise tirez le coude vers vous parallèlement au tapis en tournant en même temps l'épaule gauche vers arrière.



### **111. Nudo con presa contraria del brazo contrario.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización, levantar el brazo izquierdo hacia arriba y despues capturar el antebrazo derecho del adversario mediante la captura contraria por debajo del sobaco (foto 111a). Desplazar más la palma de vuestra mano y, retirando la pierna izquierda hacia atrás (foto 111b) y girando el brazo con el puño hacia el exterior, aplicarle el nudo (foto 111c).

Al ejecutar ésta técnica, es posible enganchar los brazos en candado.

**Detalle:** al aplicar ésta técnica, aproximar el codo hacia vuestro cuerpo paralelamente al tapiz, apartando simultáneamente el hombro izquierdo hacia atrás.



112a



112b



112c

### **112. Узел ноги от удержания спиной.**

**Основное положение:** после проведения удержания спиной захватите правой рукой голову соперника за шею (фото 112a), опустившись немного вниз, захватите левым локтевым сгибом голень разноименной ноги соперника у пятки (фото 112b). Сгибая ногу противника в колене и бедре, сведите руки вместе и проведите болевой прием узел ноги (фото 112c).

**Методические замечания:** прием довольно сложный, успешное его выполнение во многом зависит от быстрого захвата ноги противника. Ногу нужно успеть согнуть как в колене, так и в тазобедренном суставах. В согнутом состоянии партнер не может оказать вам большого сопротивления.

**Детали:** оказывайте давление на партнера спиной, прижимая его к коврику. Для усиления работы левой руки подключите к сгибанию ноги мышцы туловища, поворачиваясь на правый бок и отводя левое плечо вперед.



### **112. Leg knot from back hold down.**

**Main position:** after back hold down, grip the opponent's neck with your right hand (photo 112a), lower yourself slightly down and with your left elbow bend grip the shin of the opponent's opposite leg near the heel (photo 112b). Bending the opponent's knee and thigh, bring your arms together and execute the leg knot submission (photo 112c).

**Methodological notes:** the technique is rather difficult; its success to a large extent depends on the quick grip of the opponent's leg. You should manage to bend both the knee and the hip joint. The opponent cannot much resist in the bent position.

**Details:** press the partner down to the mat with your back. To strengthen the work of your left arm, engage your body muscles in bending the leg, while turning to the right side and moving your left shoulder forward.



### **112. Le noeud de jambe après une immobilisation dorsale.**

**Position principale:** après avoir accompli une immobilisation dorsale, avec votre bras droit saisissez le cou de l'adversaire (photo 112a), en vous baissant un peu, placez son talon opposé dans le creux de votre coude gauche (photo 112b). En pliant la jambe de l'adversaire au genou et à la hanche rapprochez vos bras et effectuez la prise douloureuse par un noeud de jambe (photo 112c).

**Observations méthodiques:** la prise est assez compliquée, sa réussite dépend beaucoup de la rapidité de l'action sur la jambe de l'adversaire. Il faut réussir à plier la jambe au genou comme à la hanche. Dans la position pliée le partenaire ne pourra pas vous opposer de la résistance.

**Détails:** exercez une force sur l'adversaire avec votre dos en le pressant contre le tapis. Pour renforcer l'action de votre bras gauche aidez vous des muscles du corps pour fléchir la jambe, en vous tournant sur le côté droit et en déplaçant l'épaule gauche vers l'avant.



### **112. Nudo a la pierna despues de la inmovilización con la espalda.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización con la espalda, capturar con el brazo derecho la cabeza del adversario por el cuello (foto 112a), luego, inclinándose un poco hacia abajo, capturar con el brazo izquierdo flexionado en el codo el tendón de la pantorrilla de la pierna contraria del adversario (foto 112b). Doblando la pierna del adversario en la rodilla y el muslo, unir los brazos y finalmente aplique la técnica dolorosa del nudo a la pierna (foto 112c).

**Observaciones metódicas:** ésta técnica es muy compleja, su ejecución exitosa depende bastante de la rápida captura de la pierna del adversario. La pierna es necesaria doblarla, tanto en la rodilla asi como en la articulación ilíaca. En estado flexionado, el rival no puede resistirse demasiado.

**Detalles:** sujetar al rival con la espalda, presionándolo contra el tapiz. Para ampliar la acción del brazo izquierdo, hacer funcionar los músculos de la pierna y del cuerpo, volteándose de costado derecho y apartando el hombro izquierdo hacia adelante.



113а



113б



113с

**113. Ущемление ахиллова сухожилия после удержания поперек.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек (фото 113а) встаньте в стойку, подтяните захваченную ногу к себе (фото 113б). Помогая себе другой рукой, захватите ногу противника под мышку. Во время ваших действий соперник может вывернуться на живот или на бок. Это не страшно. Удерживая под мышкой ногу противника, подтяните его за ногу к себе вдоль ковра. Одновременно занесите поочередно левую и правую ноги вперед и скрестите их на захваченной ноге противника. Отводя плечо назад, и подтягивая лучевую кость вверх, проведите болевой прием – ущемление ахиллова сухожилия (фото 113с).





### **113. Achilles tendon crushing after crossways hold down.**

**Main position:** after crossways hold down (photo 113a), assume a stand up position, pull the gripped leg to yourself (photo 113b). Helping yourself with the other arm, grip the opponent's leg under the armpit. During your actions the opponent may twist to his stomach or side. It is not dangerous. Holding the opponent's leg under your armpit, pull him by the leg towards yourself along the mat. Simultaneously throw first your left and then your right leg forward and cross them over the opponent's gripped leg. Moving your shoulder back and moving the radius up, execute the Achilles tendon submission (photo 113c).



### **113. La compression du tendon d'Achille après une immobilisation en travers.**

**Position principale:** après avoir effectué une immobilisation en travers (photo 113a) mettez-vous en position debout, tirez la jambe saisie vers vous (photo 113b). En vous aidant de la main gauche, bloquez la jambe de l'adversaire sous l'aisselle. Lors de vos mouvements l'adversaire peut se tourner sur le ventre ou sur le côté. Ce n'est pas grave. En maintenant la jambe de l'adversaire emprisonnée sous votre aisselle, tirez-le vers vous sur le tapis. En même temps avancez alternativement la jambe droite et la jambe gauche et croisez-les sur la jambe saisie de l'adversaire. En tournant l'épaule vers l'arrière et en tirant le radius vers le haut, effectuez la prise douloureuse par compression du tendon d'Achille (photo 113c).



### **113. Estrangulación del tendón de Aquiles, después de la inmovilización transversal.**

**Posición principal:** después de la ejecución de la inmovilización transversal (foto 113a) ponerse en posición de pie, tirando la pierna capturada en dirección hacia vuestro cuerpo (foto 113b). Ayudándose con el otro brazo, capturar la pierna del adversario por debajo del sobaco. Durante la ejecución de vuestras acciones, el adversario puede voltearse de estómago o de costado. Esto no es importante. Sujetando con el sobaco la pierna del adversario, jalarlo de la pierna hacia Ud. a lo largo del tapiz. simultáneamente elevar consecutivamente las piernas derecha e izquierda hacia adelante y cruzarlos en la pierna capturada del adversario. Apartando el hombro hacia atrás, y tirando del radio del brazo hacia arriba, aplique la técnica dolorosa – de estrangulación del tendón de Aquiles (foto 113c).



114а



114б



114с

**114. Узел дальней ноги после удержания поперек.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек захватите локтевым сгибом левой руки разноименную ногу противника у пятки и, приподнимая ее, согните в колене и бедре (фото 114а). Помогая себе правой рукой, сцепите руки в замок (фото 114б). Продолжая сгибать захваченную ногу и подтягивая левую пятку соперника к его голове, проведите болевой прием узел ноги (фото 114с).

**Детали:** для предотвращения ухода прижмите соперника грудью к ковру.



**114. Far leg knot after crossways hold down.**

**Main position:** after crossways hold down, with the elbow bend of your left arm grip the opponent's opposite leg near the heel and, raising it, bend the knee and the hip (photo 114a). Helping yourself with the right arm, lock your arms (photo 114b). Continuing to bend the gripped leg and pulling the opponent's left heel to his head, execute the leg knot submission (photo 114c).

**Details:** to prevent the opponent from escaping, press him to the mat with you chest.



**114. Le noeud sur la jambe éloignée après immobilisation en travers.**

**Position principale:** après avoir effectué l'immobilisation en travers placez le talon opposé de l'adversaire dans le creux de votre coude gauche et en le soulevant pliez son genou et sa hanche (photo 114a). En vous aidant de la main droite, liez vos mains par un verrou (photo 114b). En continuant à plier la jambe saisie, et en tirant le talon gauche de l'adversaire vers sa tête, effectuez la prise douloureuse par un noeud de jambe (photo 114c).

**Détails:** pour prévenir la fuite avec votre poitrine pressez l'adversaire contre le tapis.



**114. Nudo a la pierna distante, despues de la inmovilización transversal.**

**Posición principal:** despues de ejecutar la inmovilización transversal, capturar con el brazo izquierdo flexionado en el codo el tendón de la pierna contraria del adversario y, elevándolo, doblar la pierna en la rodilla y en el muslo (foto 114a). Ayudándose con el brazo derecho, enganche los brazos en candado (foto 114b). Doblando la pierna capturada y tirando el tendón izquierdo del adversario hacia su cabeza, aplique la técnica dolorosa del nudo a la pierna (foto 114c).

**Detalles:** para evitar la liberación, presionar con el pecho al adversario contra el tapiz.



115a



115b



115c



**115. Рычаг колена после обратного удержания сбоку.**

**Основное положение:** после проведения обратного удержания сбоку, продолжая удерживать подмышкой левую руку соперника, перенесите правую ногу через левую ногу противника и положите у него между ногами (фото 115a).

Не отпуская захвата, подтянитесь чуть вперед и захватите левой рукой левую ногу соперника около пятки (фото 115b). Потянув к себе ногу противника, скрестите ноги за бедром захваченной ноги. Продолжая тягу руками ноги соперника к себе, ложитесь на спину и, проведите рычаг колена захватом ноги между ногами (фото 115c).

**Детали:** во время проведения приема сильно сжимайте ногу соперника своими бедрами. Добейтесь, чтобы колено лежало на нижней части вашего живота и не ушло вниз. Прогибаясь в пояснице, проведите болевой прием медленно, но без остановок, заботясь о том, чтобы перегибание шло строго против коленного сустава, и чтобы нога соперника не вращалась.



### **115. Knee bar after reverse side hold down.**

**Main position:** after reverse side hold down, continue to hold the opponent's left arm under the armpit, move your right leg over the opponent's left leg and place it between his legs (photo 115a). Without weakening the hold, pull yourself a little forward and with your left hand grip the opponent's left leg near the heel (photo 115b). Pulling the opponent's leg towards yourself, cross your legs behind the thigh of the gripped leg. Continuing to pull the opponent's leg towards yourself with your arms, lie on the back and execute knee lever by catching the leg between your legs (photo 115c).

**Details:** during the technique squeeze the opponent's leg tightly between your thighs. Make sure that the knee lies over the lower part of your stomach and does not move down. Arching the small of your back, execute the submission slowly, but without stopping, making sure that the opponent's leg is hyperextending strictly against the knee joint and the leg does not rotate.



### **115. Le levier de genou après une immobilisation inverse de côté.**

**Position principale:** après avoir effectué une immobilisation inverse de côté, en continuant à retenir le bras gauche de l'adversaire sous votre aisselle, passez votre jambe droite par-dessus sa jambe gauche et posez-la entre ses jambes (photo 115a).

Sans lâcher la saisie, avancez vous un peu et avec votre bras gauche saisissez la jambe gauche de l'adversaire près du talon (photo 115b). Après avoir tiré la jambe de l'adversaire vers vous, croisez vos jambes derrière la cuisse de la jambe saisie. En continuant à tirer la jambe de l'adversaire vers vous, mettez-vous sur le dos et effectuez le levier du genou par blocage de sa jambe entre vos jambes (photo 115c).

**Détails:** lors de la réalisation de la prise serrez fortement la cuisse de l'adversaire avec vos cuisses. Faites en sorte que le genou soit calé sur votre bas-ventre et ne descende pas plus bas. En fléchissant au niveau des reins effectuer la prise douloureuse lentement mais sans vous arrêter, en veillant à ce que la flexion soit effectuée obligatoirement contre l'articulation du genou et que la jambe de l'adversaire ne tourne pas.



### **115. Palanca a la rodilla, después de la inmovilización inversa (contraria) de costado.**

**Posición principal:** después de ejecutar la inmovilización contraria de costado, sujetando con el sobaco la pierna izquierda del adversario, pasar la pierna derecha a través de la pierna izquierda del adversario, y colocarlo entre sus piernas (foto 115a). Sin soltar la captura, estirarse un poco hacia adelante y luego capturar con el brazo izquierdo la pierna izquierda del adversario cerca del tendón (foto 115b). Aproximando hacia vuestro cuerpo la pierna del adversario, cruzar las piernas por detrás del muslo de la pierna capturada. Siguiendo la tracción hacia Ud. de la pierna del adversario con sus brazos, ponerse de espaldas y luego aplique la palanca a la rodilla con presa de la pierna entre las piernas (foto 115c).

**Detalles:** durante la ejecución de la técnica, presionar la pierna del adversario con vuestros muslos. Lograr que la rodilla se encuentre máximo en la parte inferior de su estómago. Doblándose de la cintura, aplique la técnica dolorosa suavemente, pero sin detenerse, tratando de que la palanca se realice estrictamente en contra de la articulación de la rodilla, y sin que gire la pierna del adversario.



### Словарь терминов

### Russian term – English term– Exposition

**Атака** – нападение

Атакующий – нападающий

**Ataka** – Attack – assault

Atakuyshchiy– Attacker – assaulter

**Бицепс** – мышцы, сгибающие руку на плече

**Biceps** – Biceps – muscles bending the arm in the shoulder

Боевое самбо – спортивное самбо с ударами и удушениями

Boevoe sambo – Combat sambo – sport sambo with strikes and choking

**Бок** – боковая часть туловища

**Bok** – Side – the side part of the body

Болевой прием – прием принуждающий противника признать себя побежденным

Bolevoy priem – Submission– technique forcing the opponent to recognize defeat

Бросок – движение, при котором соперник теряет равновесие и падает

Brosok – Throw – move, whereby the opponent loses his balance and falls

**Верхом** – положение сидя верхом на сопернике

**Verkhom** – Astride – position, where one opponent is sitting astride the other

**Грудь** – верхняя, передняя часть туловища

**Groode** – Chest – upper front part of the body

**Двадцать** – два десятка

**Dvadcate** – Twenty – two tens

Десять – один десяток

Desyate – Ten – one ten

Движение – действие перемещения

Dvigenie – Move – shifting in space

**Живот** – передняя, нижняя часть туловища

**Givote** – Stomach –lower front part of the body

**Замечание** – первое, незначительное нарушение правил

**Zamechanie** – Reprimand – the first insignificant breach of the rules

Запрещенный прием – прием, который нельзя проводить, согласно правил

Zapreshchennyi priem – Forbidden technique– technique that is forbidden by the rules

Захват – действие при помощи которого захватывается противник

Zakhvat – Grip – move allowing to grip the opponent

Защита – противодействие нападению

Zashchita – Defense – counteraction to attack

За ковром – движение или уход за пределы ковра

Za kovrom – Beyond the mat– move or escape outside the area of the mat



### Lexique

**Ataka** – Attaque – agression  
**Atakouyoushchiy** – Attaquant – agresseur

**Biceps** – Biceps (m) – muscle qui fléchit l'avant bras sur le bras  
**Boevoie sambo** – Sambo (m) de combat – sambo sportif avec en plus des coups et des étranglements  
**Bok** – Côté (m) – partie latérale du tronc  
**Bolevoy priom** – Prise (f) douloureuse – action qui force l'adversaire à s'avouer vaincu et abandonner le combat  
**Brosok** – Projection (f) – mouvement de l'attaquant qui fait perdre l'équilibre et tomber l'adversaire

**Verkhom** – A califourchon – position assise à cheval sur l'adversaire

**Groud** – Poitrine (f) – face antérieure du thorax

**Dvadsat** – Vingt – deux dizaines  
**Deciat** – Dix – une dizaine  
**Dvigenie** – Mouvement (m) – action de déplacement

**Givote** – Ventre (m) – partie inférieure et antérieure du tronc

**Zamechanie** – Observation (f) – première infraction insignifiante au règlement  
**Zapreshchennuy priom** – Prise (f) illégale – prise interdite par le règlement  
**Zakhvat** – Saisie (f) – manière de saisir l'adversaire  
**Zachita** – Défense (f) – résistance à l'attaque  
**Za kovrom** – Sortie de tapis – mouvement ou sortie en dehors du tapis

### Listado de términos

**Ataca** – ataque  
**Atakúyuchi** – atacante

**Bíceps** – bíceps – musculo que flexiona el brazo en el hombro  
**Boevoe sambo** – sambo marcial – sambo deportivo con golpes y estrangulaciones

**Bok** – costado – parte lateral del cuerpo  
**Bolevói priom** – técnica dolorosa- acción que obliga al adversario darse por vencido

**Brosók** – proyección – movimiento, bajo el cual el adversario pierde el equilibrio y cae

**Verjom** – encima – posición sentada encima del adversario

**Grud** – pecho – parte superior frontal del cuerpo

**Dváchat** – veinte – dos decenas  
**Désiat** – diez – una decena  
**Dvicenie** – movimiento – acción de traslación

**Civot** – estómago – parte inferior frontal del cuerpo

**Samichanie** – observación – primera violación insignificante de las reglas  
**Saprecheni priem** – técnica prohibida – acción que no debe ejecutarse según las reglas  
**Sajvat** – presa – acción mediante la cual se captura al adversario  
**Sachita** – defensa – acción contraria al ataque  
**Sa kavrom** – fuera del tapiz – movimiento o salida de los límites del tapiz



**Ковер** – место для поединка  
**Красный** – цвет куртки самбиста, вызываемого на ковер первым

**Kover** – Mat – place of the fight  
**Krasniy**– Red – jacket color of the sambo fighter who is called to the mat first

**Лежа** – положение самбиста, при котором он касается ковра чем-нибудь, кроме ступней

**Lyegia** – Lying position – position of the sambo fighter, in which he touches the mat with any part of his body, but his feet

**Мост** – положение в борьбе лежа, когда самбист опирается на ковер головой и ногами

**Most** – Bridge – lying position, in which the sambo fighter supports himself with his head and feet against the mat

**На ковре** – нахождение на ковре внутри разрешенного для поединка пространства

**Na kovre** – On the mat – location of sambo fighters on the mat within the area allowed for the fight

**Нападение** – атака

**Napadenie** – Assault – attack

**Нога** – нижняя конечность

**Noga** – Leg – lower limb

**Одна минута** – 60 секунд

**Odna minuta** – One minute – 60 seconds

**Один бал** – оценка действия

**Odin ball** – One score – score of a move

**Одноименный захват** – захват при котором правой рукой захватывается правая сторона соперника или левой – левая

**Oдноimenniy zakhvat** – Similar grip – grip, whereby the right hand grips the opponent's right side, or the left hand grips his left side

**Обратное удержание** – удержание, при котором нападающий расположен лицом к ногам соперника

**Obratnoe uderganie** – Reverse hold down – holding, in which the attacker faces the opponent's legs

**Обратный узел** – болевой прием на руку, при проведении которого рука соперника согнута в локте и направлена кулаком в сторону его ног

**Obratniy uzel** – Reverse knot – arm bar, whereby the opponent's elbow is bent, with his fist in the direction of the legs

**Отворот** – край куртки в районе груди

**Otvorot** – Flap – edge of the jacket in the chest area

**Предупреждение** – наказание за проведение запрещенного правилами приема

**Predupregdenie**– Warning – punishment for executing a forbidden technique





**Kavior** – Tapis (m) – surface de combat  
**Krasnuy** – Rouge – couleur de la veste du samboïste, qui doit se présenter sur le tapis en premier

**Lieja** – Au sol – position du samboïste dans laquelle il touche le tapis avec toute autre partie de son corps que ses pieds

**Most** – Pont (m): position de combat au sol dans laquelle le samboïste s'appuie sur le tapis avec la tête et les pieds

**Na kovrie** – Sur le tapis – situation sur la surface autorisée du tapis pour le combat

**Napadenie** – Agression (f) – attaque (f)  
**Noga** – Jambe (f) – membre inférieur

**Adna minuta** – Une minute (f) – 60 secondes  
**Adin ball** – Un point (m) – évaluation de l'action  
**Adnoimennuy zakhvat** – Prise (f) correspondante (ou homologue) – prise par laquelle la main droite saisit le côté droit de l'adversaire, ou la main gauche saisit le côté gauche  
**Obratnoie ouderjanie** – Immobilisation (f) opposée – immobilisation au cours de laquelle l'attaquant est situé face aux pieds de l'adversaire

**Obratnuy ouzel** – Nœud (m) ou clé (f) inverse – prise douloureuse sur un bras, au cours de laquelle le bras de l'adversaire est fléchi au coude avec le poing orienté vers ses pieds

**Otvorot** – Revers (m) – bord de la veste sur la poitrine

**Predoupregdenie** – Avertissement (m) – sanction pour l'accomplissement d'une prise interdite par le règlement

**Kavior** – tapiz – lugar del combate  
**Krasni** – rojo – color de chaqueta del samboka, invitado a presentarse primero en el tapiz

**Lioza** – en el suelo – posición del samboka, en la que toca el tapiz con cualquier cosa, excepto con los pies

**Most** – puente – posición de lucha en el suelo, cuando el samboka se apoya en el tapiz con la cabeza y las piernas

**Na kavrie** – en el tapiz – encontrarse en el tapiz dentro de la zona permitida para el combate

**Napadenie** – arremetida – ataque  
**Nagá** – pierna – extremidad inferior

**Adná minuta** – un minuto – 60 segundos  
**Adín bal** – un punto – evaluación de la acción  
**Adnaimioni sajvat** – la misma presa – captura, mediante la cual con el brazo derecho se captura la parte derecha del adversario o con el izquierdo – la parte izquierda  
**Abrátnae uderzanie** -Inmovilización contraria – inmovilización, bajo la cual el atacante se encuentra de cara a las piernas del adversario

**Abratni úsel** – presa dolorosa – técnica dolorosa al brazo que al ejecutarse, el brazo del adversario se encuentra flexionada en el codo y con el puño dirigido hacia el lado de sus piernas

**Atvarot** – Solapa – borde de la chaqueta en la zona del pecho

**Pridupresdenie** -Amonestación –castigo por ejecutar una acción prohibida por las reglas



Переворот – переворачивание соперника во-  
круг оси

Пояс – лента из материи опоясывающая курт-  
ку в районе поясицы

Прием – движение обеспечивающее потерю  
равновесия и падение противника

Противник – соперник

Разноименный захват – захват, произведен-  
ный на одноименной стороне

Разъединение – действие направленное на  
расцепление соединенных рук или ног

Рука – верхняя конечность

Рукав – часть куртки закрывающая руку

Рычаг – перегибание руки или ноги против ее  
естественного сгиба

Рычаг бедра – отведение бедра в сторону до  
наступления болевого ощущения

Рычаг колена – разгибание ноги в колене про-  
тив ее естественного сгиба.

Рычаг локтя – разгибание руки в локте против  
ее естественного сгиба.

Рычаг плеча – отведение плеча в сторону –  
вверх до наступления болевого ощуще-  
ния

Секунда – одна шестидесятая часть минуты

Синий – цвет куртки самбиста, вызываемого  
на ковер вторым

Спина – задняя часть туловища

Стойка – положение, когда самбист касается  
ковра только ступнями ног

Perevorot – Turnover– turning the opponent  
around an axis

Poyas– Belt – fabric ribbon wrapping the jacket  
in the small of the back area

Priem – Technique – move ensuring loss of bal-  
ance and fall of the opponent

Protivnik – Opponent – adversary

Raznoimennyi Zakhvat – Opposite grip – grip of  
the dissimilar side

Razyedinenie – Disconnection – move aimed at  
disconnecting locked arms or legs

Rooka– Arm – upper limb

Rookav – Sleeve – part of the jacket covering  
the arm

Ryechag – Bar – unbending the arm or the leg  
against its natural bend

Ryechag Bedra – Hip bar – moving the hip to  
the side until the beginning of a painful  
sensation

Ryechag Kolena – Knee bar – unbending the  
knee against its natural bend

Ryechag Loktya – Arm bar – unbending the el-  
bow against its natural bend

Ryechag Plecha – Shoulder lever – moving the  
shoulder to the side until the beginning of  
a painful sensation

Sekoonda – Second – one-sixtieth of a minute

Siniy – Blue – jacket color of the sambo fighter  
who is called to the mat second

Spina – Back – reverse side of the body

Stoyka – Stand – position where a sambo fighter  
touches the mat only with his heels



Perevorot – Retournement (m) – action pour faire pivoter l’adversaire

Poyas – Ceinture (f) – bande de tissu, qui ceint la veste au niveau des reins

Priom – Prise (f) – mouvement de l’attaquant qui provoque la perte de l’équilibre et la chute de l’adversaire

Protivnik – Adversaire (m) – rival (m)

**Raznoimennuy Zakhvat** – Saisie (f) opposée – saisie effectuée sur le côté opposé

Razbedinenie – Séparation (f) – action qui permet de désunir les bras ou les jambes liés

Rouka – Bras (m) – membre supérieur

Roukav – Manche (f) – partie de la veste qui couvre le bras

Ruychag – Levier (m) – action sur un bras en sens contraire du fléchissement naturel

Ruychag Bedra – Levier (m) de hanche – action de luxation d’une hanche jusqu’à la sensation de douleur

Ruychag Kolena – Levier (m) de genou – action sur un genou, en sens contraire du fléchissement naturel

Ruychag Loktya – Levier (m) de coude – action sur un coude, en sens contraire du fléchissement naturel

Ruychag Plecha – Levier (m) d’épaule – action de luxation d’une épaule vers le haut jusqu’à la sensation de douleur

**Sekounda** – Seconde (f) – soixantième partie de la minute

Siniy – Bleu – couleur de la veste du samboïste qui est invité à se présenter sur le tapis en second

Spina – Dos (m) – partie postérieure du tronc

Stoyka – Position (f) debout – position du samboïste lorsqu’il touche le tapis uniquement avec ses pieds

Perevorot – Viraje – voltereta del adversario alrededor del eje

Póias – Cinturon – cinta de material para anudar la chaqueta en la region de la cintura

Priom – Tecnica – movimiento que ocasiona la perdida y caida del adversario

Pratívnik – Adversario – rival

**Rasnoimeni sajvat** – Presa contraria – captura, que se efectua a la parte trasera

Rasiedinenie – Separacion – accion de desenganche de brazos o piernas estrechadas

Rucá – Brazo – extremidad superior

Rukaf – Manga – parte de la chaqueta que cubre el Brazo

Richak – Palanca – torcedura de brazo o de pierna, en contra de su flexion natural

Richak bedrá – Palanca al muslo – torcedura del muslo hasta sentir el dolor

Richak kalena – Palanca a la rodilla – torcedura de pierna en la rodilla, en contra de su flexion natural.

Richak loktia – Palanca al codo – torcedura del brazo en elcodo, en contra de su flexion natural

Richak plechá – Palanca al hombro – torcedura del hombro hacia arriba, hasta sentir dolor

**Secunda** – Segundo – sesentava parte del minuto

Sini – Azul – color de chaqueta del samboka, invitado a presentarse segundo en el tapiz

Spiná – Espalda – parte posterior del cuerpo

Stoica – De pie – posicion, cuando el samboka toca el tapiz solo con los pies de las piernas



Считать – сигнал начала отсчета

Shchitate – Count down – signal to begin the count down

Удержание – положение, при котором соперник лежит спиной касаясь ковра, прижатый туловищем нападающего

Uderganie – Hold down – position where the opponent is lying with his back touching the mat, pressed by the attacker's body

Узел – болевой прием на руку или на ногу, при проведении которого происходит вращение руки или ноги атакуемого

Uzel – Knot – arm or leg submission, whereby the attacked opponent's arm or leg is rotated

Узел ноги – болевой прием на ногу

Uzel Nogi – Leg knot – leg submission

Узел руки поперек – болевой прием на руку, при котором нападающий лежит поперек атакуемого

Uzel Ruke Popereck – Crossways arm knot – arm submission, whereby the attacker is lying across the attacked

Ушел – фиксация момента ухода от удержания, болевого приема или с территории ковра

Uschiel – Escape – fixation of the moment, when the opponent escapes from hold down or submission or the area of the mat

Ущемление – болевой прием на руку или на ногу, при проведении которого происходит ущемление мышц

Ushchemlenie – Crushing – arm or leg submission, whereby muscles are crushed

Ущемление бицепса – болевой прием на мышцу руки

Ushchemlenie Bicepsa – Biceps pinching – arm muscle submission

Ущемление икроножной мышцы – болевой прием на мышцу ноги

Ushchemlenie Ikronognoy Myischcyi – Calve muscle crushing – leg muscle submission

Фиксация – момент начала или окончания действия

Fiksaciya – Fixation – moment of the beginning or end of a move

Чемпион – спортсмен, занявший первое место

Champion – Champion – sportsman who took the first place

Шея – часть человеческого тела между головой и туловищем

Scheya – Neck – part of the human body between the head – and the body



**Shchitate** – Compter – signaler le point de départ

**Uderjanie** – Immobilisation (f) – position dans laquelle l'adversaire est couché sur le dos et immobilisé par le tronc de l'attaquant

**Ouzel** – Nœud (m) ou clé (f) – prise douloureuse sur un bras ou une jambe, dans laquelle on fait tourner le bras ou la jambe de l'adversaire

**Ouzel Nogui** – Nœud (m) ou clé (f) de jambe – prise douloureuse sur une jambe

**Ouzel Rouki Popereck** – Nœud (m) ou clé (f) de bras de côté – prise douloureuse sur un bras, quand l'attaquant est couché en travers de l'adversaire

**Ouchiel** – Sortie (f) – indication du moment de la sortie d'immobilisation, de prise douloureuse ou du tapis (surface de combat)

**Ushchemlenie** – Compression (f) – prise douloureuse sur un bras ou sur une jambe par compression des muscles

**Ushchemlenie Bicepsa** – Compression (f) du biceps – prise douloureuse sur le muscle d'un bras

**Ushchemlenie Ikronojnoy Mischci** – Compression (f) des muscles jumeaux de la jambe – prise douloureuse sur les muscles d'une jambe

**Fiksaciya** – Fixation (f) – moment du début ou de la fin d'une action

**Champion** – Champion (m) – le sportif qui a obtenu la première place

**Cheya** – Cou (m) – partie du corps humain entre la tête et le tronc

**Schitate** – Contar – senal de inicio de referencia

**Uderzanie** – Inmovilizacion – posicion, donde el adversario se encuentra de espaldas, tocando el tapiz, presionado con el cuerpo del atacante

**Úsel** – Nudo – tecnica dolorosa al brazo o a la pierna, que al ejecutarse se da la rotacion del brazo o de la pierna del atacado

**Úsel nagí** – Luxacion de pierna – tecnica dolorosa a la pierna

**Úsel ruquí papiriok** – Luxacion al brazo transversalmente – tecnica dolorosa al brazo, en la que el atacante se encuentra tendido transversalmente al atacado

**Uchel** – Se libero – fijacion del momento de la liberacion de: la inmovilizacion, tecnica dolorosa o de la zona del tapiz

**Ushchimlenie** – Estrangulacion – tecnica dolorosa al brazo o a la pierna, que al ejecutarse se da la estrangulacion de los musculos

**Ushchimlenie bícepsa** – Estrangulacion del biceps – tecnica dolorosa que se aplica al musculo del brazo

**Ushchimlenie ikronognoi michci** – Estrangulacion del musculo gastrocnemio – tecnica dolorosa al musculo de la pierna

**Fiksatsia** – Fijacion – tiempo inicial o final de termino de la accion

**Chempión** – Campeon – deportista, que ocupa el primer puesto

**Chea** – Cuello – parte del cuerpo humano, que se encuentra entre la cabeza y el cuerpo



### Приемы показывали

#### **1. Заур Абдула-Заде**

Родился 12 апреля 1967 года. Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1978 году

**Тренеры:** Вячеслав Васин, Алексей Филатов, Олег Комаров.

Многократный призёр чемпионатов Москвы и всесоюзных турниров.

**Любимые приёмы:** в стойке – передняя подножка, подсечка изнутри, зацеп изнутри; в партере – рычаг локтя с переходом из стойки, ущемление ахиллова сухожилия.



#### **2. Равиль Алямов**

Родился 30 мая 1962 года. Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1972 году.

**Тренеры:** Алексей Филатов, Виктор Текутьев.

Призёр и победитель первенств СССР, победитель Кубка Москвы, призёр чемпионата Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – передняя подножка, подхват в партере – рычаг локтя, ущемление ахиллова сухожилия.



### Fighting methods were demonstrated by

#### 1. Zaur Abdula-Zade

Born April 12, 1967, Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1978.

**Coaches:** Viacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.

Multiple prize-winner of Moscow championships and all-union tournaments.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – front back heel, podsechka from inside, zatssep from inside; in ground position – elbow bar when shifting from stand up fighting position, Achilles tendon craching.

#### 2. Ravil Aliamov

Born May 30, 1962, Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1972.

**Coaches:** Alexey Filatov, Viktor Tekutiev.

Prize-winner and winner of USSR championships, winner of the Moscow Cup, prize-winner of the Moscow championship.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – front back heel, podhvat; in ground position – arm bar, Achilles tendon crushing.



### Les prises exécutées par

#### 1. Zaur Abdula-Zade

Né le 12 avril 1967. Maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1978

**Entraîneurs:** Viacheslav Vasin, Aleksei Filatov, Oleg Komarov.

Plusieurs fois vainqueur dans les championnats de Moscou et les tournois fédéraux.

**Prises préférées:** Debout: crochet de jambe avant, ciseau intérieur, crochet intérieur; au sol: levier de coude avec passage par la position debout, compression du tendon d'Achille.

#### 2. Ravil Alyamov

Né le 30 mai 1962. Maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1972.

**Entraîneurs:** Aleksey Grigoryevich Filatov, Viktor Kirillovich Tekutyev.

Vainqueur dans les championnats d'URSS, vainqueur de la Coupe de Moscou, vainqueur du championnat de Moscou.

**Prises préférées:** Debout: crochet de jambe avant, reprise; au sol: levier de coude, compression du tendon d'Achille.



### Técnicas de lucha mostradas por

#### 1. Zaur Abdulá-Zade

Nació el 12 de abril de 1967. Maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1978.

**Entrenadores:** Vyacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.

Ganador multiple de premios en campeonatos de Moscú y de torneos de todo el país.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié – zancadilla delantera, barrida corta por dentro, enganche interior;

En posición en el suelo – palanca del codo en posición de pié, estrangulación del tendón de Aquiles.

#### 2. Ravil Alyamov

Nació el 30 de mayo de 1962. Maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1972.

**Entrenadores:** Alexey Filatov, Viktor Tekutiev.

Ganador de premios y de campeonatos de primera liga de la URSS, ganador de la Copa de Moscú, ganador del campeonato de Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié – zancadilla delantera, levantamiento y lanzamiento posterior en posición en el suelo – palanca del codo, estrangulación del tendón de Aquiles.



### 3. Виктор Астахов

Родился 5 сентября 1956 года. Заслуженный мастер спорта.

Самбо начал заниматься в 1971 году.

**Тренеры:** Давид Рудман, Алексей Филатов.

3-кратный чемпион мира, чемпион мира среди суперзвёзд, 2-кратный победитель Кубка мира, чемпион Европы, 3-кратный чемпион СССР, 3-кратный победитель Кубка СССР.

**Любимые приёмы:** в стойке – подсечка, бедро, бросок через голову; в партере – удержание боковое.



### 4. Михаил Ветров

Родился 7 октября 1974 года. Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1984 году

**Тренеры:** Константин Чернов, Александр Бобылёв.

Чемпион мира, чемпион Европы.

**Любимые приёмы:** в стойке – боковой переворот, бросок через грудь, бросок за ногу; в партере – удержание.





### 3. Viktor Astakhov

Born September 5, 1956, Merited Master of Sports.

Started sambo in 1971.

**Coaches:** David Rudman, Alexey Filatov.

Three times world champion, world super star champion, twice winner of the World Cup, champion of Europe, triple champion of the USSR, triple winner of the USSR Cup.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – podsechka, throws over the head; in ground position – side hold down.

### 4. Mikhail Vetrov

Born October 7, 1974. Master of Sports international class.

Started sambo in 1984.

**Coaches:** Konstantin Chernov, Alexandr Bobylev.

Champion of the world, champion of Europe.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – side turnover, throw over the chest, throw by jerking the leg, in ground position – hold down.



### 3. Viktor Astakhov

Né le 5 septembre 1956. Maître émérite ès sport.

Pratique le sambo depuis 1971.

**Entraîneurs:** David Rudman, Aleksey Filatov.

Triple champion du Monde, le champion du Monde parmi les superstars, deux fois vainqueur de la Coupe du monde, champion d'Europe, triple champion d'URSS, triple vainqueur de la Coupe d'URSS.

**Prises préférées:** debout: ci-seau, hanché, projection par-dessus la tête; au sol: immobilisation de côté.

### 4. Mikhail Vyetrov

Né le 7 octobre 1974. Maître ès sport international.

Pratique le sambo depuis 1984

**Entraîneurs:** Konstantin Chernov, Aleksandre Bobylev.

Champion du Monde, champion d'Europe.

**Prises préférées:** debout: retournement de côté, projection par-dessus la poitrine, projection par ramassement de jambe; au sol: immobilisation.



### 3. Viktor Astajov

Nació el 5 de septiembre de 1956. Maestro emérito del deporte.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1971.

**Entrenadores:** David Rudman, Alexey Filatov.

Triple campeón mundial, campeón mundial entre super-estrellas, ganador doble de la Copa del mundo, campeón de Europa, triple campeón de la URSS, ganador triple de la Copa de la URSS.

**Técnicas favoritas:** en posición de pie – barrida de pierna, golpe de cadera, proyección de cabeza; levantamiento y proyección en posición en el suelo – inmovilización por el costado.

### 4. Mijaíl Vetrov

Nació el 7 de octubre de 1974. maestro de deportes de clase internacional.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1984.

**Entrenadores:** Konstantín Chernov, Alexander Bobiliov.

Campeón del mundo, campeón de Europa.

**Técnicas favoritas:** en posición de pie – vuelta lateral en el aire, proyección de pecho, lance de arranque de la pierna; levantamiento y proyección en posición en el suelo – inmovilización.



### 5. Сергей Головин

Родился 20 сентября 1972 года. Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1984 году.

**Тренеры:** Владимир Мионов, Валентин Хабилов, Олег Комаров.

Чемпион мира, победитель и призер первенств СССР, Победитель Кубка СССР, чемпион Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – боковая подсечка, подсечка изнутри; в партере – боковое удержание.



### 6. Сергей Громов

Родился 30 июня 1957 года. Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1970 году.

**Тренер:** Давид Рудман.

Чемпион мира, призёр кубков и чемпионатов СССР, призёр первенства России, победитель Международного турнира А.А. Харлампиева, 5-кратный чемпион ЦС ДССО «Буревестник», 10-кратный чемпион Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – бросок через спину с колен, зацеп, мельница; в партере – рычаг локтя.



### 5. Sergey Golovin

Born September 20, 1972.  
Master of Sports international class.

Started sambo in 1984.

**Coaches:** Vladimir Mironov, Valentin Khabirov, Oleg Komarov.

Champion of the world, winner and prize-winner of USSR championships, winner of the USSR Cup, champion of Moscow.

**Favorite fighting methods:**

in stand up position – side podsechka, podsechka from inside; in ground position – side hold down.

### 6. Sergey Gromov

Born June 30, 1957. Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1970.

**Coach:** David Rudman.

Champion of the world, prize-winner of USSR championships and cups, prize-winner of the Russia championship, winner of the International Kharlampiev tournament, 5-time champion of CS DSSO «Burevestnik», 10-time champion of Moscow.

**Favorite fighting methods:**

in stand up position – throw over the back from the knees, zatsep, windmill; in ground position – arm bar.



### 5. Sergey Golovin

Né le 20 septembre 1972.  
Maître ès sport international.  
Pratique le sambo depuis 1984.

**Entraîneurs:** Vladimir Mironov, Valentin Khabirov, Oleg Komarov.

Champion du monde, champion et vainqueur des championnats d'URSS, vainqueur de la Coupe d'URSS, champion de Moscou

**Prises préférées: debout:** ciseau de côté, ciseau intérieur; au sol: immobilisation de côté.

### 6. Sergey Gromov

Né le 30 juin 1957. Maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1970.

**Entraîneur:** David Rudman.

Champion du monde, vainqueur des coupes et des championnats d'URSS, champion de Russie, vainqueur du tournoi international A.A. Kharlampiev, 5 fois champion de l'association sportive «Burevestnik», 10 fois champion de Moscou.

**Prises préférées:** debout: projection par-dessus le dos depuis la position à genoux, crochets, moulin à vent; au sol: levier de coude.



### 5. Sergey Gólovin

Nació el 20 de septiembre de 1972. maestro de deportes de clase internacional.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1984.

**Entrenadores:** Vladimír Mironov, Valentin Jabirov, Oleg Komarov.

Campeón del mundo, vencedor y ganador de premios de campeonatos de primera liga de la URSS. Ganador de la Copa de la URSS, campeón de Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié – barrida lateral, barrida corta por dentro; levantamiento y proyección en posición en el suelo – inmovilización por el costado.

### 6. Sergey Gromov

Nació el 30 de junio de 1957. maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1970.

**Entrenador:** David Rudman.

Campeón del mundo, ganador de copas y campeonatos de la URSS, ganador de primera liga de Rusia, vencedor del torneo Internacional A.A. Jarlampiev, Quituple campeón de la TSS DSSO «Burevéstnik», 10 veces campeón de Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié – proyección de espalda levantando con la rodilla, presa de pierna, el molino; levantamiento y proyección en posición en el suelo – palanca del codo.



### 7. Дмитрий Дунаев

Родился 9 июня 1977 года. Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1986 году.

**Тренер:** Сергей Лукашов.

2-кратный чемпион мира, 2-кратный чемпион Европы.

**Любимые приёмы:** в стойке – боковой переворот, подхват под одну ногу, бросок за ногу; в партере – рычаг локтя.



### 8. Александр Игнатьев

Родился 30 декабря 1969 года. Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1984 году.

**Тренеры:** Константин Чернов, Константин Троянов, Александр Орлов.

Бронзовый призер чемпионата Европы, чемпион России, серебряный призер чемпионата России.

**Любимые приёмы:** в стойке – подхват; в партере – рычаг колена.



### 7. Dmitry Dunaev

Born June 9, 1977.

Started sambo in 1986, Master of Sports international class.

**Coach:** Sergey Lukashov.

Twice world champion, twice champion of Europe.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – side overturning, podhvat under one leg, throw by jerking the leg; in ground position – arm bar.



### 7. Dmitriy Dunayev

Né le 9 juin 1977.

Pratique le sambo depuis 1986. Maître ès sport international.

**Entraîneur:** Sergey Lukashov.

Deux fois champion du Monde et deux fois champion d'Europe.

**Prises préférées:** debout: retournement latéral, reprise sous une jambe, projection par une jambe; au sol: levier de coude.



### 7. Dmitri Dunaev

Nació el 9 de junio de 1977.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1986. Maestro de deportes de clase internacional.

**Entrenador:** Sergey Lukashov.

Doble campeón del mundo, doble campeón de Europa.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié – vuelta lateral en el aire, presa de la pierna separada, proyección de arranque de la pierna; levantamiento y lanzamiento en posición en el suelo – palanca del codo.

### 8. Alexandr Ignatiev

Born December 30, 1969.

Master of Sports international class.

Started sambo in 1984.

**Coaches:** Konstantin Chernov, Konstantin Troyanov, Alexandr Orlov.

Bronze medal winner at the championship of Europe, champion of Russia, silver medal winner of the championship of Russia.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – podhvat, in ground position – knee bar.

### 8. Aleksandr Ignatyev

Né le 30 décembre 1969.

Maître ès sport international.

Pratique le sambo depuis 1984.

**Entraîneurs:** Konstantin Chernov, Konstantin Troyanov, Aleksandr Orlov.

Médaillé de bronze du championnat d'Europe, champion de Russie, médaillé d'argent au championnat de Russie.

**Prises préférées:** debout: reprise; au sol: levier de genou.

### 8. Alexander Ignatiev

Nació el 30 de diciembre de 1969. Maestro de deportes de clase internacional.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1984.

**Entrenadores:** Konstantin Chernov, Konstantin Troyanov, Alexander Orlov.

Ganador de medalla de bronce del campeonato de Europa, campeón de Rusia, ganador de medalla de plata del campeonato de Rusia.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié – levantamiento y proyección posterior; levantamiento y proyección en posición en el suelo – palanca de la rodilla.

**9. Константин Майоров**

Родился 17 марта 1968 года.  
Кандидат в мастера спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1980 году.

**Тренер:** Андрей Сабуров.

Неоднократный победитель всесоюзных соревнований и первенств Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – бросок через бедро, через плечо, подсечка; в партере – ущемление ахиллова сухожилия, рычаг локтя, узел плеча.

**10. Алексей Петухин**

Родился 21 июня 1968 года.  
Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1980 году.

**Тренер:** Андрей Сабуров.

Спортивные достижения: призер чемпионата СССР, 2-кратный чемпион Москвы, чемпион ВЦСПС.

**Любимые приёмы:** в стойке – подсечка, бросок через спину; в партере – боковое удержание.



### 9. Konstantin Mayorov

Born March 17, 1968. Candidate Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1980.

**Coach:** Andrey Saburov.

Multiple winner of all-union competitions and championships of Moscow.

**Favorite fighting methods:**

in stand up position – throw over the hip, over the shoulder, podsechka; in ground position – Achilles tendon crushing, arm bar, shoulder knot.



### 9. Konstantin Mayorov

Né le 17 mars 1968. Candidat au maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1980.

**Entraîneur:** Andrey Saburov.

Plusieurs fois vainqueur des compétitions fédérales et des championnats de Moscou.

**Prises préférées:** debout –

projection par-dessus la hanche, par-dessus l'épaule, ciseau; au sol: compression du tendon d'Achille, levier de coude, nœud d'épaule.



### 9. Konstantin Mayorov

Nació el 17 de marzo de 1968. candidato a maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1980.

**Entrenador:** Andrey Saburov.

Ganador multiple de competencias nacionales y de campeonatos de primera liga de Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié –

proyección con la cadera, proyección por el hombro, barrida; levantamiento y proyección en posición en el suelo – estrangulación del tendón de aquiles, palanca del codo, nudo al hombro.

### 10. Alexey Petykhin

Born July 21, 1968. Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1980.

**Coach:** Andrey Saburov.

Sports achievements: prize-winner of the USSR championship, twice champion of Moscow, champion of VCSPS.

**Favorite fighting methods:**

in stand up position – podsechka, throw over the back, in ground position – side hold down.

### 10. Aleksey Petykhin

Né le 21 juin 1968. Maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1980.

**Entraîneur:** Andrey Saburov.

Performances sportives: Champion d'URSS, deux fois champion de Moscou, champion du Comité central des syndicats.

**Prises préférées:** debout: ci-

seau, projection par-dessus le dos; au sol: immobilisation de côté.

### 10. Alexey Petyjin

Nació el 21 de junio de 1968. maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1980.

**Entrenador:** Andrey Saburov.

Logros deportivos: ganador de premios del campeonato de la URSS, doble campeón de Moscú, campeón de la VTSSPS.

**Técnicas favoritas:** en posición de pié –

barrida, proyección de espalda; levantamiento y proyección en posición en el suelo – inmovilización por el costado.

**11. Дмитрий Семёнов**

Родился 31 июля 1966 года.  
Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1978 году.

**Тренеры:** Вячеслав Васин  
Алексей Филатов, Олег Комаров.

Многократный чемпион и призёр всесоюзных турниров, 2-кратный чемпион. Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – бросок через бедро, подсечка, зацеп стопой изнутри; в партере – рычаг локтя, узел руки

**12. Константин Троянов**

Родился 17 июля 1966 года.  
Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1976 году.

**Тренеры:** Николай Савосин,  
Давид Рудман, Сергей Громов.

Чемпион и призёр многих всесоюзных и международных турниров, первенств СССР, Кубка СССР неоднократный чемпион и призёр первенств Москвы, ЦС «Динамо», Вооружённых Сил СССР.

**Любимые приёмы:** бросок за ногу, бросок через голову, рычаг локтя из стойки, бросок через спину, ущемление ахиллова сухожилия.







### 11. Dmitry Semionov

Born July 31, 1966. Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1978.

**Coaches:** Viacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.

Multiple champion and prize-winner of all-union tournaments, twice champion of Moscow.

**Favorite fighting methods:**

in stand up position – throw over the hip, podsechka, zats-ep by the foot, in ground position – arm bar, arm knot.

### 12. Konstantin Troyanov

Born July 17, 1966. Master of Sports international class.

Started sambo in 1976.

**Coaches:** Nikolai Savosin, David Rudman, Sergey Gromov.

Champion and prize-winner of many all-union and international tournaments, USSR championships, USSR Cup, multiple champion and prize-winner of Moscow championships, prize-winner of CS «Dynamo», Armed Forces of the USSR.

**Favorite fighting methods:**

in stand up position – throw by jerking the leg, throw over the head, elbow lever, throw over the back, in ground position – Achilles tendon crushing.



### 11. Dmitriy Semyonov

Né le 31 juillet 1966. Maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1978.

**Entraîneurs:** Vyacheslav Vasin, Aleksey Filatov, Oleg Komarov.

Plusieurs fois champion et vainqueur dans les tournois fédéraux, deux fois champion de Moscou.

**Prises préférées:**

debout: projection par-dessus la hanche, ciseau, crochet intérieur du pied; au sol: levier de coude, nœud de bras.

### 12. Konstantin Troyanov

Né le 17 juillet 1966. Maître ès sport international

Pratique le sambo depuis 1976.

**Entraîneurs:** Nikolay Savosin, David Rudman, Sergey Gromov.

Champion et vainqueur de plusieurs tournois fédéraux et internationaux, des championnats d'URSS, de la Coupe d'URSS, champion et multiple vainqueur des championnats de Moscou, vainqueur du club «Dynamo», des Forces Armées de l'URSS.

**Prises préférées:**

debout: projection par une jambe, projection par-dessus la tête, levier de coude depuis la position debout, projection par-dessus le dos; au sol: compression du tendon d'Achille.



### 11. Dmitri Semionov

Nació el 31 de julio de 1966. maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1978.

**Entrenadores:** Vyacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.

Campeón múltiple y ganador de premios de torneos nacionales, doble campeón de Moscú.

**Técnicas favoritas:**

en posición de pié – proyección con la cadera, de barrida, barrida corta por dentro; levantamiento y proyección en posición en el suelo – palanca del codo, nudo al brazo

### 12. Konstantin Troyanov

Nació el 17 de julio de 1966. maestro de deportes de clase internacional.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1976.

**Entrenadores:** Nikolai Savosin, David Rudman, Sergey Gromov.

Campeón y ganador de premios de muchos torneos nacionales e internacionales, de campeonatos de primera liga de la URSS, de la Copa de la URSS, campeón múltiple y ganador de premios de campeonatos de primera liga de Moscú, ganador de premios del TSS «Dinamo», de las Fuerzas Armadas de la URSS.

**Técnicas favoritas:**

en posición de pié – proyección de arranque de la pierna, proyección de cabeza, palanca del codo en posición de pié, proyección de espalda; levantamiento y proyección en posición en el suelo – estrangulación del tendón de Aquiles.

**13. Михаил Троянов**

Родился 1 мая 1972 года.  
Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1986 году.

**Тренеры:** Константин Троянов, Сергей Лукашов.

2-кратный чемпион Вооружённых Сил СССР, победитель и призёр всесоюзных турниров, призёр чемпионата Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – передняя подножка, посадка на пятки; в партере – ущемление ахиллова сухожилия, узлы.

**14. Александр Филатов**

Родился 16 августа 1969 года. Заслуженный мастер спорта.

Самбо начал заниматься в 1981 году.

**Тренеры:** Андрей Филиппов, Ринат Лайшев, Алексей Щелкушкин.

Чемпион Мира, Обладатель Кубка мира, чемпион Европы.

**Любимые приёмы:** в стойке – подсечка, бросок через спину; в партере – ущемлении икроножной мышцы (канарейка).



### 13. Mikhail Troyanov

Born May 1, 1972. Master of Sports of the USSR.

Started sambo in 1986.

**Coaches:** Konstantin Troyanov, Sergey Lukashov.

Twice champion of the Armed Forces of the USSR, winner and prize-winner of all-union tournaments, prize-winner of the Moscow championship.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – front back-heel, podsad with catching the heels, in ground position – Achilles tendon crushing, knots.

### 14. Alexandr Filatov

Born August 16, 1969. Merited Master of Sports.

Started sambo in 1981.

**Coaches:** Andrey Filippov, Rinat Laishev, Alexey Shchelkushkin.

Champion of the world, winner of the World Cup, champion of Europe.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – podsechka, throw over the back, in ground position – calve muscle crushing (canareica).



### 13. Mikhail Troyanov

Né le 1 mai 1972. Maître ès sport de l'URSS.

Pratique le sambo depuis 1986.

**Entraîneurs:** Konstantin Troyanov, Sergey Lukashov.

Deux fois champion des Forces Armées d'URSS, champion et vainqueur de tournois fédéraux, vainqueur du championnat de Moscou.

**Prises préférées:** debout: crochet de jambe avant, mise sur les talons; à terre: compression du tendon d'Achille, noeuds.

### 14. Aleksandr Filatov

Né le 16 août 1969. Maître émérite ès sport.

Pratique le sambo depuis 1981.

**Entraîneurs:** Andrey Filippov, Rinat Layshev, Aleksey Schelkushkin.

Champion du Monde, Détenneur de la Coupe du monde, champion d'Europe.

**Prises préférées:** debout: crochet de jambe, projection par-dessus le dos, à terre: compression des jumeaux de la jambe.



### 13. Mijail Troyanov

Nació el 1 de mayo de 1972. maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1986.

**Entrenadores:** Konstantin Troyanov, Sergey Lukashov.

Doble campeón de las Fuerzas Armadas de la URSS, vencedor y ganador de torneos nacionales, ganador de premios del campeonato de Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pie – zancadilla delantera, presión de talones; levantamiento y proyección en posición en el suelo – estrangulación del tendón de Aquiles, nudos.

### 14. Alexander Filatov

Nació el 16 de agosto de 1969. Maestro emérito del deporte.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1981.

**Entrenadores:** Andrey Filippov, Rinat Layshov, Alexey Schelkushkin.

Campeón del mundo. Poseedor de la Copa del mundo, campeón de Europa.

**Técnicas favoritas:** en posición de pie – barrida, proyección de espalda; levantamiento y proyección en posición en el suelo – estrangulación del músculo gastrocnemio.

**15. Андрей Четвериков**

Родился 27 сентября 1972 года. Мастер спорта международного класса.

Самбо начал заниматься в 1984 году.

**Тренеры:** Олег Комаров, Валентин Хабиров, Владимир Миронов.

Чемпион Европы, призёр первенства СССР, чемпион России, чемпион Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – бросок через бедро, подхват; в партере – рычаг локтя.

**16. Андрей Ящечкин**

Родился 22 сентября 1962 года. Мастер спорта СССР.

Самбо начал заниматься в 1975 году.

**Тренеры:** Пётр Новиков, Алексей Филатов, Вячеслав Амплеев, Николай Козицкий.

Призёр первенств СССР, победитель ЦС «Динамо» и Вооружённых Сил СССР, чемпион Москвы.

**Любимые приёмы:** в стойке – задняя и передняя подножка, подхват, зацеп, подсечка; в партере – боковое удержание, рычаг локтя.

**15. Andrey Chetverikov**

Born September 27, 1972.  
Master of Sports international class.

Started sambo in 1984.

**Coaches:** Oleg Komarov, Valentin Khabirov, Vladimir Mironov.

Champion of Europe, prize-winner of the USSR championship, champion of Russia, champion of Moscow.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – throw over the hip, podhvat, in ground position – arm bar.

**16. Andrey Yashechkin**

Born September 22, 1962.  
Master of Sports of the USSR.  
Started sambo in 1975.

**Coaches:** Petr Novikov, Alexey Filatov, Vyacheslav Ampleev, Nikolai Kozitskiy.

Prize winner of USSR championships, USSR Cup, multiple champion and prize-winner of Moscow championships, winner of CS «Dynamo» and Armed Forces of the USSR, champion of Moscow.

**Favorite fighting methods:** in stand up position – back and front back heel, podhvat, zatsep, podsechka, in ground position – side hold down, arm bar.

**15. Andrey Chetverikov**

Né le 27 septembre 1972.  
Maître ès sport international  
Pratique le sambo depuis 1984.

**Entraîneurs:** Oleg Komarov, Valentin Khabirov, Vladimir Mironov.

Champion de l'Europe, vainqueur au championnat d'URSS, champion de Russie, champion de Moscou.

**Prises préférées:** debout: projection par-dessus la hanche, reprise; au sol: levier de coude.

**16. Andrey Yashechkin**

Né le 22 septembre 1962.  
Maître ès sport de l'URSS.  
Pratique le sambo depuis 1975.

**Entraîneurs:** Piotr Novikov, Aleksei Filatov, Vyacheslav Ampleev, Nikolay Kozitskiy.

Vainqueur au championnat d'URSS, vainqueur du club «Dynamo» et des Forces Armées d'URSS, vainqueur de Moscou.

**Prises préférées:** debout: crochet de jambe avant et arrière, reprise, crochet, ciseau; au sol: immobilisation de côté, levier de coude.

**15. Andrey Chetverikov**

Nació el 27 de septiembre de 1972. Maestro de deportes de clase internacional.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1984.

**Entrenadores:** Oleg Komarov, Valentín Jabirov, Vladimír Mironov.

Campeón de Europa, ganador de premios de campeonatos de primera liga de la URSS, campeón de Rusia y Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pie – presa de la cadera, levantamiento y proyección posterior; levantamiento y proyección en posición en el suelo – palanca del codo.

**16. Andrey Yashechkin**

Nació el 22 de septiembre de 1962. Maestro de deportes de la URSS.

Empezó a dedicarse al sambo desde 1975.

**Entrenadores:** Piotr Novikov, Alexey Filatov, Vyacheslav Ampleev, Nikolai Kozitskiy.

Ganador de premios de campeonatos de primera liga de la URSS, ganador del TSS «Dynamo» y de las Fuerzas Armadas de la URSS, campeón de Moscú.

**Técnicas favoritas:** en posición de pie – zancadilla delantera y posterior, levantamiento y proyección posterior, presa de la pierna, de barrida; levantamiento y proyección en posición en el suelo – inmovilización por el costado, palanca del codo.



**Содержание**

**Contents**

ПРЕДИСЛОВИЕ.....4	INTRODUCTION .....4
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....8	GENERAL PROVISIONS .....8
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЗЪЕДИНЕНИЕ СЦЕПЛЕННЫХ РУК И ПРОВЕДЕНИЕ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ ПРИ ЗАХВАТЕ РУКИ СОПЕРНИКА МЕЖДУ НОГАМИ И АТАКЕ РЫЧАГОМ ЛОКТЯ..... 44	COMMON POSITIONS DISCONNECTION OF LOCKED ARMS AND EXECUTION OF SUBMISSIONS BY GRIPPING THE OPPONENT'S ARM BETWEEN THE LEGS AND ATTACKING BY ARM BAR ..... 44
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ АТАКА БЛИЖНЕЙ РУКИ..... 66	COMMON POSITIONS ATTACKING THE NEAR ARM..... 66
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ АТАКА ДАЛЬНЕЙ РУКИ..... 94	COMMON POSITIONS ATTACKING THE FAR ARM ..... 94
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕРЕХОДЫ НА ДРУГИЕ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ..... 102	COMMON POSITIONS SHIFTING TO OTHER SUBMISSIONS..... 102
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СБОКУ УДЕРЖАНИЯ ..... 114	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM THE SIDE HOLD DOWN..... 114
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СБОКУ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ..... 218	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK SIDE ATTACK SUBMISSIONS..... 218
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....270	ENGLISH TERM EXPOSITION .....270
ПРИЕМЫ ПОКАЗЫВАЛИ.....278	FIGHTING METHODS WERE DEMONSTRATED BY .....279



**Contenu**

**Contenido**

AVANT-PROPOS.....	5	PROLOGO .....	5
DISPOSITIONS GENERALES.....	9	CONDICIONES GENERALES.....	9
DISPOSITIONS GENERALES LA SEPARATION DES BRAS LIES ET L'EXECUTION DES PRISES DOULOUREUSES LORS DE LA SAISIE D'UN BRAS DE L'ADVERSAIRE ENTRE LES JAMBES ET L'ATTAQUE PAR UN LEVIER DE COUDE .....	45	POSICIONES GENERALES SEPARACIÓN DE BRAZOS ENGANCHADOS Y APLICACIÓN DE TÉCNICAS DOLOROSAS AL CAPTURAR LA MANO DEL ADVERSARIO CON LAS PIERNAS Y ATAQUE CON PALANCA AL CODO .....	45
DISPOSITION GENERALES L'ATTAQUE DU BRAS PROCHE .....	67	POSICIONES GENERALES ATAQUE AL BRAZO PRÓXIMO.....	67
DISPOSITIONS GENERALES L'ATTAQUE DU BRAS ELOIGNE .....	95	POSICIONES GENERALES ATAQUE AL BRAZO DISTANTE.....	95
DISPOSITIONS GENERALES PASSAGES AUX AUTRES PRISES DOULOUREUSES.....	103	POSICIONES GENERALES OTRAS TÉCNICAS DOLOROSAS .....	103
L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS L'ATTAQUE DE COTE IMMOBILISATIONS .....	115	EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS ATAQUE POR EL COSTADO INMOVILIZACIÓN .....	115
L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS L'ATTAQUE DE COTE LES PRISES DOULOUREUSES .....	219	EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS EN EL SUELO ATAQUE POR EL COSTADO TÉCNICAS DOLOROSAS.....	219
LEXIQUE .....	271	LISTADO DE TÉRMINOS.....	271
LES PRISES EXÉCUTÉES PAR .....	279	TÉCNICAS DE LUCHA MOSTRADAS POR.....	279

У ч е б н о - м е т о д и ч е с к о е   и з д а н и е

***Рудман Давид Львович,  
Троянов Константин Викторович***

*Школа Самбо Давида Рудмана:*  
**1000 болевых приемов**

Редактор *Валерий Штейнбах*  
Художник *Евгений Пермяков*  
Компьютерная верстка *Елена Блиндер*

Подписано в печать 10.06.2010. Формат 84x108/16.  
Гарнитура «Myriad». Усл. печ. л. 31,08. Издат № 104. Тираж 2000 экз.

Заказ №

Издательство «Человек»  
117218, Москва, а/я 111

Телефоны отдела реализации:  
8(499) 124-01-73  
8(495) 662-64-30  
8(495) 662-64-31

E-mail: [olimppress@yandex.ru](mailto:olimppress@yandex.ru)  
E-mail: [drudman@hotmail.com](mailto:drudman@hotmail.com)

[www.olimppress.ru](http://www.olimppress.ru)  
[www.rudman.ru](http://www.rudman.ru)  
[www.rudman.us](http://www.rudman.us)

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного  
оригинал-макета в филиале ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс»  
420066, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2