Школа самбо Давида Рудмана

Sambo school of David Rudman

САМБО 1000

БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ
SUBMISSIONS
ACTIONS DOULOUREUSES
TÉCNICAS DOLOROSAS

SAMBO 1000

НАПАДЕНИЕ *Книга* **2**

ATTACK *Book* **2**

ATTAQUE *Livre* **2**

ATAQUE *Libro* **2**

ЧЕЛОВЕК

Москва 2013

ББК 75.715
Р83

Р83 **Рудман Д.Л., Троянов К.В.**
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2. – М.: Человек, 2013. – 288 с., ил.

ISBN 978-5-906131-15-7

ББК 75.715

Учебно-методическое издание

Рудман Давид Львович,
Троянов Константин Викторович

Школа Самбо Давида Рудмана:
1000 болевых приемов

Книга 2

Редактор *Валерий Штейнбах*
Художник *Евгений Пермяков*
Компьютерная верстка *Елена Блиндер*

Подписано в печать 20.08.2013. Формат 84x108/16.
Гарнитура «Myriad». Усл. печ. л. 31,08. Издат № 207. Тираж 1000 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, drudman@hotmail.com

www.olimppress.ru, www.rudman.ru, 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

ISBN 978-5-906131-15-7

© Рудман Д.Л., 2013
© Издательство «Человек», оформление, 2013

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 СССР международного класса.

Самбо начал заниматься в 1976 году.

Ученик Давида Рудмана.

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 USSR international class.

Started sambo in 1976.

Student of the David Rudman.

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

Дорогой читатель!

Если ты взял в руки эту книгу, надеюсь, ты хорошо знаешь самбо или желаешь его изучить. Это вторая книга из серии «Школа Самбо Давида Рудмана» 1000 болевых приемов». Невозможно в одной книге описать всю 1000 приемов. Пришлось разделить ее на десять книг.

Первая вышла в свет в 2010 году. В ней рассказывалось об общих положениях, скорости ведения поединка, основных принципах выполнения болевых приемов, техники выполнения основных пяти болевых приемов на руки и пяти болевых приемов на ноги. Были рассмотрены способы разъединения сцепленных рук противника при атаке рычагом локтя и, наконец, изучено положение, при котором противник лежит на спине, а его атакуют сбоку удержаниями и болевыми приемами.

Во этой книге мы продолжим изучение приемов борьбы лежа из положения «противник лежит на спине». Будут разобраны положения при атаке со стороны головы, атаки со стороны ног, верхом, комбинации приемов. В эту книгу поместилось еще 115 приемов.

Самбо – технически сложный вид самозащиты. Приемов тысячи. Ситуация меняется каждую секунду, но опытные мастера умеют фиксировать положение и привести схватку к победе.

Основатель самбо Виктор Спиридонов писал: «Нужно только всегда помнить, что работа «без головы» даже при наличии усвоенной техники «САМ» не даст желательных результатов, а поэтому требуется всегда вести осмысленную работу»*.

Автор благодарит Заура Абдула-заде, Михаила Шульца, оказавших помощь в издании данной книги.

Давид Рудман

* В.А. Спиридонов «Самозащита без оружия». Москва, 1933 г.

INTRODUCTION

Dear Reader!

If you are holding this book in your hands right now, I hope that you know Sambo very well or wish to master it. This is the second book of the series «Sambo School of David Rudman, Sambo 1000: Submissions». One book is not enough to describe all 1000 submissions. I had to divide them into ten books.

The first book came out in 2010. It told about the general positions, speed of fighting, basic principles of submissions, techniques of the five main submission holds on arms and five main submission holds on legs. The book also covered ways of unlocking the opponent's locked hands when doing an armbar, and, finally, the case when the opponent is lying on his back and the wrestler is attacking him sideways, doing pinning holds and submission holds.

In this book, we will continue to study techniques of ground fighting from the position «opponent is on his back». We will analyze the positions when attacking the head and the legs, attacking sitting on the opponent's back as well as combined techniques. This book includes another 115 techniques.

Sambo is a technically complicated form of self-defense. There are thousands of fighting techniques. The situation changes with every second, however the experienced masters of Sambo know how to lock the position and win the fight.

The founder of Sambo Viktor Spiridonov wrote: «It is necessary to remember that working «with your head off», even if you are a master of the «SAM» technique, will not bring the desired results; that is why it is always necessary for you to get your head around a fight»*.

The author would like to thank Zaur Abdula-zade and Michael Shults, who helped to create this book.

David Rudman

* V.A. Spiridonov, "Self-defense without weapons». Moscow, 1933

AVANT-PROPOS

Cher lecteur,

Si tu as pris ce livre dans tes mains, j'espère que tu connais bien le sambo ou as le désir de l'apprendre. C'est le deuxième livre de la série «Ecole de sambo de David Rudman» «1000 prises douloureuses». Il est impossible de décrire toutes les 1000 prises. Il nous a fallu le diviser en dix livres.

Le premier livre a vu le jour en 2010. Il parlait des dispositions générales, de la vitesse du combat singulier, des principes généraux de prises douloureuses, de la technique de cinq prises douloureuses principales sur les bras et de cinq prises douloureuses sur les jambes. On a étudié les procédés de séparation des mains accrochées de l'adversaire en attaquant par un levier de coude; enfin, on a étudié la position où l'adversaire est couché sur le dos et attaqué de côté par retentions et prises douloureuses.

Dans ce nouveau livre, nous continuerons à étudier les prises de combat couché à partir de la position «adversaire couché sur le dos». Nous étudierons les positions en attaque de côté de la tête, attaques de côté des jambes, de haut, des prises combinées. Ce livre contient 115 prises.

Le sambo est un type d'autodéfense techniquement compliqué. Il y a des milliers de prises. La situation change chaque minute, mais les maîtres expérimentés savent fixer la position et aboutir à une victoire.

Viktor Spiridonov, créateur du sambo, a écrit: «Il faut se souvenir toujours que le travail «sans tête», même avec la technique bien maitrisée ne donnera pas de résultat désiré; c'est pourquoi il faut toujours se livrer au travail intelligent»*.

L'auteur remercie tous ceux qui ont apporté leur aide á la creation du present ouvrage: Zaur Abdula-zade, Michael Shults.

David Rudman

* V.A. Spiridonov «Autodéfense sans armes». Moscou, 1933.

PROLOGO

Estimado lector!

Si ha tomado en la mano este libro, espero que conoces bien el sambo o quieres estudiarlo. Este es el segundo libro de la serie «Escuela de Sambo de David Rudman. 1000 técnicas de sumisión». Es imposible describir todas las 1000 técnicas en un libro. Tuve que dividirlo en diez libros.

El primer libro fue publicado en 2010. Se habló de las disposiciones generales, velocidad de la lucha, principios básicos de los métodos de sumisión, técnica de realización de los cinco métodos principales de sumisión con los brazos y cinco métodos de sumisión con los pies. Fueron examinados los métodos de desunión de las manos acopladas del oponente al ataque con la palanca del codo y, por último, fue examinada la posición en la que el oponente está acostado sobre su espalda y atacado de costado con retenciones y métodos de sumisión.

En este libro vamos a seguir explorando los métodos de lucha en el suelo en la posición cuando «el oponente está acostado sobre su espalda». Se examinarán las posiciones al ataque de la parte de la cabeza, ataque de la parte de piernas, sobre el oponente, combinación de técnicas. Este libro contiene otros 115 métodos de sumisión.

Sambo es una forma de defensa personal técnicamente compleja. Tiene miles de métodos. La situación cambia cada segundo, pero los maestros experimentados son capaces de fijar la situación y dirigir la lucha a la victoria.

El fundador del sambo Viktor Spiridonov escribió: «Es necesario sólo recordar que el trabajo «sin la cabeza» aún con la técnica aprendida «SAM» no dará los resultados deseados, y por esto es siempre necesario realizar un trabajo sensato»*.

El autor agradece a todos aquellos, que prestaron su ayuda valiosa en la creación de la presente obra: Zaur Abdula-zade, Michael Shults.

David Rudman

* V.A. Spiridonov «Defensa personal sin armas». Moscú, 1933.

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

УДЕРЖАНИЯ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

ATTACK FROM HEAD SIDE

HOLD DOWNS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE DU COTE DE LA TETE

RETENTIONS

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS

ATAQUE POR LA CABEZA

INMOVILIZACIÓN

116 a

116 b

116 c

116. Удержание со стороны головы с обхватом за туловище.

Основное положение: обхватите двумя руками туловище противника чуть выше пояса, прижмитесь грудью к его плечам (фото 116 a) ноги разведите как можно шире (фото 116 b), и в таком положении проведите удержание со стороны головы.

Детали: голову опустите как можно ниже (фото 116 c), чтобы не дать противнику отжать ее от туловища. Если соперник встанет намост, не меняйте положение и не дожимайте его к ковру: удержание засчитывается и в этом положении. Старайтесь проследить за тем, чтобы противник не вывернулся на живот.

116. Hold down from head side with grasping the body.

Main position: grasp the opponent's body with both arms just above the waist, press your chest to his shoulders (photo 116 a), spread your legs as wide as possible (photo 116 b), and perform the hold down from head side in this position.

Details: lower the head as much as possible (photo 116 c) so as not to let the opponent push it away from the body. If the opponent performs bridging, do not change the position and do not push him towards the mat: hold down counts in that position too. Make sure the opponent does not turn over to his stomach.

116. Rétention du côté de la tête avec le tour du tronc.

Position principale: entourez le tronc de l'adversaire des deux bras un peu au-dessus de la taille, serrez votre poitrine contre ses épaules (photo 116 a), écartez vos jambes le plus largement possible (photo 116 b), et procédez à une rétention dans cette position du côté de la tête.

Détails: baissez la tête au maximum possible (photo 116 c) pour ne pas laisser l'adversaire la repousser du tronc. Si l'adversaire fait un pont, ne changez pas votre position et ne le serrez pas contre le tapis: la rétention sera compté dans cette position. Veillez à ce que l'adversaire ne se retourne pas sur le ventre.

116. Inmovilización por la cabeza, abrazando el cuerpo.

Posición principal: abrazar el cuerpo del adversario con dos brazos por encima de la cintura, apretarse a sus hombros con su pecho (foto 116 a), separar las piernas lo más que se pueda (foto 116 b) y aplicar la inmovilización por la cabeza en esta posición.

Detalles: bajar la cabeza lo más bajo posible (foto 116 c) para que el adversario no la presione desde el cuerpo. Si el adversario se pone en puente, no cambiar la posición y no lo presionar al tapiz: la inmovilización es válido en esta posición. Mirar que el adversario no se da la vuelta de vientre.

117 a

117 b

117 c

117. Удержание со стороны головы с захватом ноги противника.

Основное положение: при проведении удержания 116 соперник активно встает на мост и угрожает уходом (фото 117 a). Выждав мгновенье, когда противник встанет очень круто и его ноги можно будет достать рукой, захватите подъем его разноименной ноги (фото 117 b) и, притянув ногу к себе, продолжите проводить удержание в новом положении (фото 117 c).

Детали: можно захватывать разноименные ноги соперника: в этом случае они будут искусственно скрещены и встать на мост противнику будет нелегко.

117. Hold down from head side while gripping the opponent's leg.

Main position: while performing hold down 116, the opponent executes active bridging and threatens with an escape (photo 117 a). Wait until the opponent positions himself very steeply and you can reach his legs with your hands, then grip the rise of his opposite leg (photo 117 b), pull the leg up to yourself and continue performing the hold down in this new position (Photo 117 c).

Details: it is possible to grip opposite legs of the opponent; in that case they will be crossed artificially, making it hard for the opponent to execute bridging.

117. Rétention du côté de la tête avec la prise d'une jambe de l'adversaire.

Position principale: lors de la rétention 116, l'adversaire fait le pont activement et menace de l'esquive (photo 117 a). Ayant attendu l'instant où l'adversaire se redresse très brusquement et on peut saisir sa jambe du bras, saisissez le cou-de-pied de sa jambe contraire (photo 117 b) et, tirant sa jambe vers vous, continuez la rétention dans cette nouvelle position (photo 117 c).

Détails: on peut saisir les jambes contraires de l'adversaire: en ce cas elles seront croisées artificiellement, et il sera difficile à l'adversaire de faire le pont.

117. Inmovilización por la cabeza, capturando la pierna del adversario.

Posición principal: al aplicar la inmovilización 116, el adversario se pone activamente en puente y amenaza de escapar (foto 117 a). Esperar al momento cuando el adversario se pone muy abruptamente y se puede alcanzar sus piernas con la mano, y capturar un empeine de su pie contrario (foto 117 b). Atraer la pierna a usted y sequir aplicando la inmovilización en la nueva posición (foto 117 c).

Detalles: es posible capturar las piernas contrarias del adversario: en este caso ellas serán cruzadas artificialmente, por eso el adversario tendrá problemas poniendose en puente.

118 a

118 b

118 c

118. Удержание со стороны головы с захватом пояса.

Основное положение: захватите пояс противника с двух сторон на боку (фото 118 a), локти прижмите к его туловищу, стараясь расположить их у него под мышками (фото 118 b). Голову опустите возможно ниже, ноги подведите к плечам, прижимая бедра к противнику. Если соперник встанет на мост, оторвите его от ковра и продолжайте удерживать на весу, чуть подтянув к себе. При мощных попытках уходить при помощи моста обхватите соперника двумя руками за туловище и проведите удержание.

Детали: опустите руки возможно ближе к плечам соперника, ноги разведите как можно шире (фото 118 c).

118. Hold down from head side while gripping the waist.

Main position: grip the opponent's waist from both sides while on the side (photo 118 a), press the elbows to his body and try to position them under his armpits (photo 118 b). Lower the head as much as possible, pull the legs up to the shoulders, pressing your thighs against the opponent. If the opponent performs bridging, pull him away from the mat and continue holding him aweigh, close to you. In case of strong attempts of escape via bridging grip the opponent's body with both arms and execute the hold down.

Details: lower the arms as close to the opponent's shoulders as possible, spread the legs as wide as possible (photo 118 c).

118. Rétention du côté de la tête avec la prise de la taille.

Position principale: saisissez la taille de l'adversaire des deux côtés sur le flanc (photo 118 a), pressez les coudes contre son tronc, essayant de les placer sous ses aisselles (photo 118 b). Baissez la tête au maximum possible, amenez les jambes vers les épaules en pressant les hanches contre l'adversaire. Si l'adversaire fait le pont, détachez-le du tapis et continuez de le garder suspendu en le tirant légèrement vers vous. Si l'adversaire tâche vigoureusement d'esquiver à l'aide du pont, entourez le tronc de l'adversaire des deux bras et procédez à une rétention.

Détails: baissez vos bras le plus près des épaules de l'adversaire, écartez les jambes le plus largement possible (photo 118 c).

118. Inmovilización por la cabeza, capturando la cintura.

Posición principal: capturar la cintura del adversario por dos lados por el costado (foto 118 a), presionar sus codos a su cuerpo, tratando de disponerlos debajo de sus sobacos (foto 118 b). Bajar la cabeza lo más que se pueda, acercar las piernas a los hombros, presionando sus muslos al adversario. Si el adversario se pone en puente, apartelo del tapiz y siga manteniendolo suspenso, apretandolo a usted un poco. Durante las tentativas potentes de evadirse por medio del puente abrace al adversario con dos brazos por el tronco y aplique la inmovilización.

Detalles: bajar los brazos lo más cerca de los hombros del adversario, apartar las piernas lo más que se pueda (foto 118 c).

119 a

119 b

119 c

119. Удержание с плеча.

Основное положение: захватите правой рукой соперника за шею (фото 119 a), вернее, обхватите шею соперника и захватите куртку у себя на груди. Левой рукой обхватите таким же способом плечо одноименной руки соперника (фото 119 b). Можно чуть изменить захват, сцепив руки под противником в замок. Старайтесь помешать партнеру встать на мост, убирая предплечьем правой руки голову соперника к себе.

Детали: ноги, как и во всех предыдущих приемах, широко разведены в стороны, туловище расположено по биссектрисе угла между захваченным плечом и головой (фото 119 c), голова противника прижата к его левому плечу.

119. Hold down from the shoulder.

Main position: grip the opponent's neck with your right arm (photo 119 a), or more likely, grasp the opponent's neck and grip the front of your jacket. With your left hand grasp the opponent's similar shoulder the same way (photo 119 b). You can change the hold a little, locking your hands underneath the opponent. Try to stop the partner from bridging, pushing the opponent's head closer to you with your right forearm.

Details: legs are spread wide like in all of the previous techniques, body positioned along the bisector of the angle between the gripped shoulder and the head (photo 119 c), the opponent's head pressed to his left shoulder.

119. Rétention à partir de l'épaule.

Position principale: prenez l'adversaire avec le bras droit par le cou (photo 119 a), plutôt, entourez le cou de l'adversaire et saisissez la veste sur votre poitrine. De la même façon, entourez l'épaule homonyme de l'adversaire (photo 119 b). On peut modifier légèrement la prise en verrouillant les bras sous l'adversaire. Cherchez à empêcher l'adversaire de faire le pont en penchant la tête de l'adversaire vers vous à l'aide de l'avant-bras droit.

Détails: les jambes sont écartées, comme dans les prises précédentes; le tronc est situé le long de la bissectrice de l'angle entre l'épaule prise et la tête (photo 119 c); la tête de l'adversaire est serrée contre son épaule gauche.

119. Inmovilización por el hombro.

Posición principal: capturar el cuello del adversario con su brazo derecho (foto 119 a), o en efecto abrazar su cuello y coger su chaqueta sobre su pecho. Abrazar el hombro homónimo del adversario con su brazo izquierdo de esa manera (foto 119 b). Se puede cambiar la presa un poco, enganchando sus manos debajo del adversario. Tratar de molestarle al adversario ponerse en puente, levantando la cabeza del adversario a usted con su antebrazo.

Detalles: las piernas estan separadas lo más posible como se hace en las técnicas anteriores, el tronco está situado por la bisectriz del ángulo entre el hombro capturado y la cabeza (foto 119 c), la cabeza del adversario está apretada a su hombro izquierdo.

120 a

120 b

120 c

120. Удержание со стороны головы, прижимая руки соперника к его туловищу.

Основное положение: руки соперника расположены вдоль его туловища, обхватите соперника руками, прижмите локтями руки партнера к его туловищу (фото 120 a). Захватите пояс (фото 120 b). Прижмитесь грудью к сопернику, голову опустите вниз (фото 120 c).

Детали: руки соперника прижмите к его туловищу у локтей.

120. Hold down from head side while pressing the opponent's arms to his body.

Main position: the opponent's arms are held along his body; grasp the opponent with your arms, press his arms to his body with your elbows (photo 120 a). Grip his waist (photo 120 b). Press your chest to the opponent, lower your head (photo 120 c).

Details: press the opponent's arms to his body at the elbows.

120. Rétention du côté de la tête avec pression des bras de l'adversaire contre son tronc.

Position principale: les bras de l'adversaire sont situés le long de son tronc. Entourez l'adversaire des bras, pressez les bras du partenaire contre son tronc avec vos coudes (photo 120 a). Saisissez la taille (photo 120 b). Serrez votre poitrine contre l'adversaire, baissez la tête (photo 120 c).

Détails: pressez les bras de l'adversaire contre son tronc près des coudes.

120. Inmovilización por la cabeza, apretando los brazos del adversario contra su tronco.

Posición principal: los brazos del adversario estan a lo largo de su cuerpo. Abrazar al adversario con sus brazos, apretar los brazos del adversario contra su tronco con sus codos (foto 120 a). Capturar la cintura (foto 120 b). Apretar su pecho contra el adversario, bajar la cabeza (foto 120 c).

Detalles: apretar los brazos del adversario contra el tronco cerca de los codos.

121 a

121 b

121 c

121. Удержание со стороны головы захватом куртки из-под плеча.

Основное положение: подведите свои руки под плечи соперника и захватите его куртку около подмышек разноименным хватом (фото 121 a). Подтянув куртку противника к себе, прижмитесь головой и плечом к его груди (фото 121 b). Ноги разверните в стороны как можно шире.

Детали: чтобы полностью обхватить курткой соперника его плечо, захват произведите около ребер (а не у плеча). В этом случае, подтянув куртку противника, вы обернете его плечо его же собственной курткой (фото 121 c).

121. Hold down from head side with gripping the jacket from under the shoulder.

Main position: position your arms under the opponent's shoulders and grip his jacket near the armpits with an opposite grip (photo 121 a). Pulling the opponent's jacket up to you, press your head and shoulder to his chest (photo 121 b). Spread the legs as wide as possible.

Details: to get a full grip of the opponent's shoulder with his jacket, grip the area near his ribs (not the shoulder). In this case, when you pull the opponent's jacket up, you wrap it around him. (photo 121 c).

121. Rétention du côté de la tête par prise de la veste de dessous l'épaule.

Position principale: amenez vos bras sous les épaules de l'adversaire et prenez sa veste près des aisselles par prise contraire (photo 121 a). Tirant la veste de l'adversaire vers vous, serrez votre tête et votre épaule contre sa poitrine (photo 121 b). Ecartez vos jambes le plus largement possible.

Détails: pour entourer complètement l'épaule de l'adversaire avec sa veste, saisissez-le près des côtes (et non près de l'épaule). En ce cas, tirant la veste de l'adversaire, vous entourerez son épaule par sa propre veste (photo 121 c).

121. Inmovilización por la cabeza, capturando la chaqueta de debajo del hombro.

Posición principal: colocar sus brazos debajo de los hombros del adversario and caprturar su chaqueta cerca de los sobacos por la presa contraria (foto 121 a). Llevar la chaqueta del adversario a usted y apretar la cabeza y el hombro contra su pecho (foto 121 b). Apartar las piernas lo más que se pueda.

Detalles: para completamente envolver el hombro del adversario con la chaqueta, la presa se aplica cerca de las costillas (y no del hombro). En este caso, al llevar la chaqueta del adversario, usted envuelve su hombro con so propia chaqueta. (foto 121 c).

122 a

122 b

122 c

122. Удержание с плеча с захватом куртки из-под плеча.

Основное положение: захватив описанным способом (121) куртку противника только с одной стороны, захватите другой рукой его голову (фото 122 a). Можно усилить прием, захватив куртку той же рукой, которая обнимает соперника за шею. В это время другой рукой отведите плечо противника вверх (фото 122 b) и прижмите к его же голове (фото 122 c).

122. Hold down from the shoulder while gripping the jacket from under the shoulder.

Main position: gripping the opponent's jacket from one side only as described before (121), grip his head with the other hand (photo 122 a). You can strengthen the technique by gripping the jacket with the same hand that is wrapped around the opponent's neck. At the same time push the opponent's shoulder up with your other hand (photo 122 b) and press it to his head (photo 122 c).

122. Rétention à partir de l'épaule avec la prise de la veste de dessous l'épaule.

Position principale: ayant saisi la veste de l'adversaire d'un côté seulement au moyen décrit (121), prenez sa tête avec l'autre bras (photo 122 a). On peut renforcer la prise en prenant la veste avec le même bras qui entoure le cou de l'adversaire. En même temps, écartez l'épaule de l'adversaire en haut avec l'autre bras (photo 122 b) et serrez-le contre sa tête (photo 122 c).

122. Inmovilización por el hombro, capturando la chaqueta de debajo del hombro.

Posición principal: al capturar la chaqueta del adversario como está descrito (121) solamente por un lado, capturar su cabeza con otro brazo (foto 122 a). Es posible intensificar la técnica, capturando la chaqueta con la misma mano que está abrazando el cuello del adversario. En este momento desplazar el hombro del adversario arriba con su otro mano (foto 123 b) y apretaro contra la cabeza del adversario (foto 123 c).

123 a

123 b

123 c

123. Удержание со стороны головы, поднимая обе руки соперника вверх.

Основное положение: вам удалось поднять обе руки соперника вверх или он поднял их случайно. Обхватите руки противника своими руками (фото 123 a), положите его голову на свое плечо, сцепите обе руки в замок и, подтягивая соперника под себя (фото 123 b), проведите удержание со стороны головы (фото 123 c).

123. Hold down from head side while lifting the opponent's both arms.

Main position: you managed to lift both of the opponent's arms or he lifted them unintentionally. Grasp the opponent's arms with yours (photo 123 a), put his head on your shoulder, lock both arms and perform hold down from head side (photo 123 b) while pulling the opponent under yourself (photo 123 c).

123. Rétention du côté de la tête en levant les deux bras de l'adversaire.

Position principale: vous avez arrivé à lever les deux bras de l'adversaire ou il les a levés par accident. Entourez les bras de l'adversaire de vos bras (photo 123 a), posez sa tête sur votre épaule, verrouillez vos bras et, tirant l'adversaire sous vous-même (photo 123 b), procédez à une rétention du côté de la tête (photo 123 c).

123. Inmovilización por la cabeza, levantando los dos brazos del adversario.

Posición principal: usted ha levantado los dos brazos del adversario o él los ha levantado por casualidad. Abrazar los brazos del adversario con sus brazos (foto 123 a), poner la cabeza del adversario sobre el hombro de usted, enganchar los dos brazos en candado y aplicar la inmovilización por la cabeza (foto 123 b), arrastrando el adversario debajo de usted (foto 123 c).

124 a

124 b

124 c

124. Удержание со стороны головы, скрещивая руки противника на его груди.

Основное положение: захватите запястья разноименных рук противника и, потянув их в разные стороны, скрестите на его груди (фото 124 a). Прижавшись грудью к прижатым рукам соперника и разведя свои ноги широко в стороны, проведите удержание со стороны головы (фото 124 b).

Детали: можно одну руку подтянуть ближе к голове соперника, так, чтобы она обняла его голову (фото 124 c). Подтянув руку за кулак, как можно больше прижмитесь плечом к голове соперника. Единственную возможность избежать описанного положения – вращение в направлении своего кулака вы перекрываете захватом другой руки противника.

124. Hold down from head side while crossing the opponent's arms over his chest.

Main position: grip the wrists of the opponent's opposite arms, pull them apart and cross them over his chest (photo 124 a). Press your chest against the opponent's pressed arms and spread your legs wide apart, then perform hold down from head side (photo 124 b).

Details: you can pull one arm up closer to the opponent's head so that it is wrapped around his head (photo 124 c). Pulling up the fist, press your shoulder to the opponent's head as close as possible. The only way to avoid the aforementioned situation is to rotate the fist, but you prevent it by gripping the opponent's other arm.

124. Rétention du côté de la tête en croisant les bras de l'adversaire sur sa poitrine.

Position principale: saisissez les poignets des bras contraires de l'adversaire et, les tirant des côtés différents, croisez-les sur sa poitrine (photo 124 a). Votre poitrine serrée contre les bras pressés de l'adversaire, et vos jambes écartées largement, procédez à une rétention du côté de la tête (photo 124 b).

Détails: on peut tirer un bras plus près de la tête de l'adversaire de façon qu'il entoure sa tête (photo 124 c). Ayant tiré le bras par le poing, serrez au maximum votre épaule contre la tête de l'adversaire. La seule possibilité d'éviter la position décrite – rotation dans la direction de son poing – sera éliminée par prise de l'autre bras de l'adversaire.

124. Inmovilización por la cabeza, cruzando los brazos del adversario sobre su pecho.

Posición principal: capturar los carpos de los brazos contrarios del adversario y cruzarlos sobre su pecho, tirando cada uno por su lado (foto 124 a). Al apretar la cabeza contra los brazos estrechados del adversario y apartar las piernas ampliamente, aplicar la inmovilización por la cabeza (foto 124 b).

Detalles: es posible arrastrar un brazo más cerca a la cabeza del adversario así que abrace su cabeza (foto 124 c). Al apretar la mano por el puño, apretarse lo más posible por el hombro contra la cabeza del adversario. La única posibilidad de evitar la posición descrita – el giro en la dirección del puño – usted recubre por la presa de otra mano del adversario.

125 a

125 b

125 c

125. Удержание со стороны головы, захватывая руки соперника обратным хватом.

Основное положение: обхватив руки соперника обратным хватом (фото 125 a), сцепите их в замок у себя на животе. Прижмитесь грудью к груди противника (фото 125 b), ноги разведите как можно шире (фото 125 c).

125. Hold down from head side while gripping the opponent's head with a reverse grip.

Main position: grasping the opponent's arms with a reverse grip (photo 125 a), lock them over your stomach. Press your chest against the opponent's chest (photo 125 b), spread your legs as wide as possible (photo 125 c).

125. Rétention du côté de la tête en prenant les bras de l'adversaire par prise inverse.

Position principale: ayant entouré les bras de l'adversaire par prise inverse (photo 125 a), verrouillez-les sur votre ventre. Serrez votre poitrine contre la poitrine de l'adversaire (photo 125 b), écartez vos jambes le plus largement possible (photo 125 c).

125. Inmovilización por la cabeza, capturando los brazos del adversario por la presa inversa.

Posición principal: al abrazar los brazos del adversario por la presa inversa (foto 125 a), engancharlos en candado sobre el vientre de usted. Apretar su pecho contra el pecho del adversario (foto 125 b), apartar las piernas lo más que se pueda (foto 125 c).

126 a

126 b

126 c

126. Удержание с плеча с обратным захватом одной руки.

Основное положение: захватите ближнее плечо противника обратным хватом и прижмитесь грудью к его плечу (фото 126 a). Захватите дальнюю руку соперника из-под плеча и подтяните его куртку к себе (фото 126 b). Можно симметрично поменять захват, то есть захватить ближнее плечо партнера снаружи, а дальнюю руку изнутри.

Главные элементы данного удержания – прижимание головы к дальнему плечу противника и прижимание грудью его ближнего плеча – остаются неизменными.

Ноги, как и во всех удержаниях, следует развести возможно шире (фото 126 c). Можно сменить способ удержания, не отпуская захвата. Для этого достаточно перекрыть другое, допустим, дальнее плечо, и соперник окажется захваченным другим способом. Голову все время прижимайте как можно ниже к туловищу противника, чтобы не дать ему подвести под нее свою руку.

126. Hold down from the shoulder with a reverse grip of one arm.

Main position: grip the closest shoulder of the opponent with a reverse grip and press your chest to his shoulder (photo 126 a). Grip the opponent's opposite arm from under the shoulder and pull his jacket up to you (photo 126 b). You may change the grip symmetrically, i.e. grip the partner's closer shoulder from the outside and his far arm from the inside.

Main elements of this hold down – pressing the head to the opponent's far shoulder and pressing down on his closer shoulder with your chest – remain the same.

As it is done for every hold down, legs should be spread as wide apart as possible (photo 126 c). You can change the method of hold down without releasing the grip. It is enough to cover the other shoulder (for example the far shoulder) and the opponent will be locked in another grip. Throughout this the head should be pressed as close to the opponent's body as possible to stop him from getting his arm under it.

126. Rétention à partir de l'épaule avec prise inverse d'un bras.

Position principale: saisissez la plus proche épaule de l'adversaire par prise inverse et serrez votre poitrine contre son épaule (photo 126 a). Saisissez le bras éloigné de l'adversaire de dessous l'épaule et tirez sa veste vers vous (photo 126 b). On peut changer la prise symétriquement, c'est-à-dire, saisir l'épaule proche de dehors et le bras éloigne de dedans.

Les éléments principaux de cette rétention – serrage de la tête contre l'épaule éloignée de l'adversaire et serrage de son épaule proche avec votre poitrine – restent invariables.

Les jambes doivent être écartées le plus largement possible, comme pour toutes les retentions photo 126 c). On peut modifier la méthode de rétention sans lâcher prise. Pour cela, il est suffisant de fermer l'autre épaule (p.e. éloignée), et l'adversaire sera saisi d'une autre façon. Serrez votre tête le plus bas possible contre le tronc de l'adversaire pour le pas le laisser porter son bras sous elle.

126. Inmovilización por el hombro por la presa inversa de un brazo.

Posición principal: capturar el hombro cercano del adversario por la presa inversa y apretarse con su pecho al hombro del adversario (foto 126 a). Capturar el brazo lejano del adversario de debajo del hombro y arrastrar su chaqueta a usted (foto 126 b). Se puede cambiar la presa simétricamente, es decir capturar el hombro cercano del adversario por fuera y el brazo lejano por dentro.

Los elementos principales de esta inmovilización – apretar la cabeza contra el hombro lejano y apretar su hombro cercano por el pecho – no se cambian.

Las piernas, como en todas las inmovilizaciones, tienen que ser apartadas lo más que se pueda (foto 126 c). Su puede cambiar el modo de la inmovilización sin relejar la presa. Para esto es suficiente bloquear el otro hombro, por ejemplo el hombro lejano, y el adversario estará capturado por el otro modo. Siempre apriete la cabeza los más bajo contra el tronco del adversario para no dejarle llevar su brazo debajo de ella.

127 a

127 b

127 c

127. Удержание со стороны головы с захватом отворота куртки из-под головы.

Основное положение: захватите правой рукой куртку противника из-под шеи и прижмите грудью его ближнее (в данном случае левое) плечо (фото 127 a). Левой рукой захватите одежду противника около пояса или на груди (фото 127 b).

Если соперник начнет уходить от удержания, поворачиваясь к вам, правой рукой потяните его к себе. Если он начнет поворачиваться, ложась на правый бок, прижмите его к ковру грудью (фото 127 c). При попытках встать на мост, маневрируя правой рукой, помешайте противнику осуществить задуманное, подставляя правое предплечье на то место, в которое соперник пытается упереться головой.

127. Hold down from head side while gripping the jacket flap from under the head.

Main position: grip the opponent's jacket with your right hand from under the neck and press his closer shoulder (in this case his left one) down with your chest (photo 127 a). Grip the opponent's clothes near the waist or on the chest with your left hand (photo 127 b).

If the opponents starts avoiding the hold down by turning towards you, pull him up to yourself with your right hand. If he starts turning, lying down on his right side, press his chest against the mat (photo 127 c). If he attempts bridging, stop him from doing it by maneuvering your right arm and putting your right forearm where the opponent attempts to set his head.

127. Rétention du côté de la tête avec prise du revers de la veste de dessous la tête.

Position principale: saisissez la veste de l'adversaire avec le bras droit de dessous le cou et pressez son épaule proche (ici: gauche) avec votre poitrine (photo 127 a). Saisissez le vêtement de l'adversaire avec le bras gauche près de la taille ou sur la poitrine (photo 127 b).

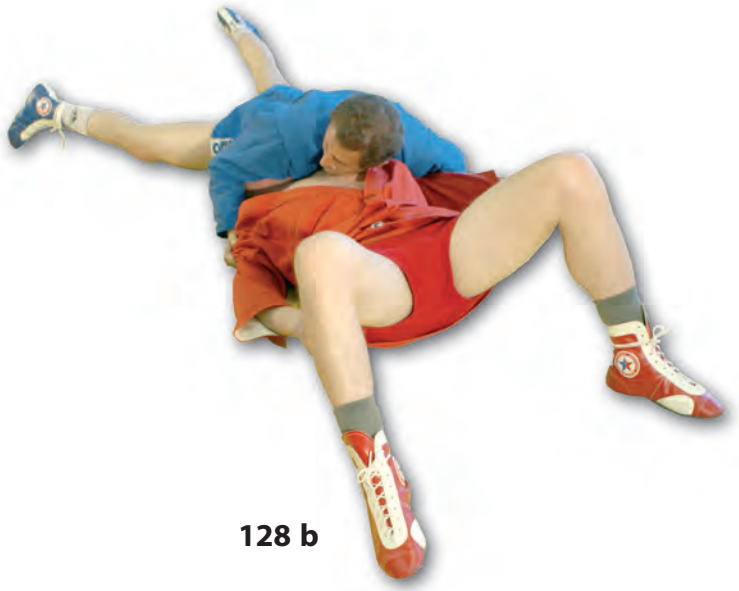
Si l'adversaire commence à s'écarter de la rétention, tirez-le vers vous avec le bras droit. S'il commence à tourner en se couchant sur le flanc droit, serrez-le contre le tapis avec votre poitrine (photo 127 c). A ses essais de faire le pont, empêchez-le, manœuvrant le bras droit et plaçant l'avant-bras droit là où l'adversaire tâche d'appuyer sa tête.

127. Inmovilización por la cabeza, capturando la solapa de la chaqueta de debajo de la cabeza.

Posición principal: capturar la chaqueta del adversario de debajo del cuello con so brazo derecho y apretar por su pecho el hombro cercano (es este caso, izquierdo) del adversario (foto 127 a). Capturar la ropa del adversario cerca de la cintura o en el pecho con su mano inzquierda (foto 127 b).

Si el adversario empieza a escapar de la inmovilización, volviendose a usted, arrastrarlo a usted con la mano derecha. Si él empieza a darse vuelta por su lado derecho, apretelo contra el tapiz por el pecho (foto 127 c). Si el adversario intenta ponerse en puente, usted tiene que maniobrar con su brazo derecho y molestarle realizar su idea. Para eso hay que poner el antebrazo derecho a aquel lugar, en que el adversario trata de apoyarse por la cabeza.

128 a



128 b

128 c

128. Удержание со стороны головы с захватом одежды на плечах.

Основное положение: захватите двумя руками одежду на плечах соперника одноименным захватом (фото 128 a). Подтяните плечи к себе, прижмитесь грудью к его груди (фото 128 b), голову крепко прижмите к боку. Не давайте противнику возможности отжать вашу голову. Если он попытается встать на мост, подтяните его плечи к себе вверх. Старайтесь свою голову держать ближе к рукам соперника (фото 128 c), в противном случае он отожмет вашу голову руками.

128. Hold down from head side while gripping the clothes on the shoulders.

Main position: grip the opponent's clothes on the shoulders with both hands, performing a similar grip (photo 128 a). Pull the shoulders up to yourself, press your chest against his (photo 128 b), press your head firmly to his side. Do not let the opponent a chance to squeeze your head. If he tries bridging, pull his shoulders up. Try to hold your head closer to the opponent's hands (photo 128 c), otherwise he will push to release your head with his hands.

128. Rétention du côté de la tête avec prise des habits sur les épaules.

Position principale: saisissez le vêtement sur les épaules de l'adversaire de vos deux bras par prise homonyme (photo 128 a). Tirez ses épaules vers vous, serrez votre poitrine contre sa poitrine (photo 128 b); pressez la tête contre le flanc. Ne laissez pas l'adversaire écarter votre tête. S'il essaye de faire le pont, tirez ses épaules en haut vers vous. Essayez de tenir votre tête plus près des bras de l'adversaire (photo 128 c), sinon il écartera votre tête avec ses bras.

128. Inmovilización por la cabeza, capturando la ropa sobre los hombros.

Posición principal: capturar la ropa sobre los hombros del adversario con los dos brazos con la presa homónima (foto 128 a). Apretar los hombros a usted, apretarse por el pecho contra su pecho (foto 128 b), apretar la cabeza al lado con fuerza. No dar al adversario la posibilidad de presionar su cabeza. Si él trata de ponerse en puente, arrastrar sus hombros arriba, hacia usted. Tratar de poner la cabeza más cerca a las manos del adversario (foto 128 c), o él presionará su cabeza por las manos.

129 a

129 b

129 c

129. Удержание спиной с захватом рук.

Основное положение: лежа на спине, захватите руки соперника под мышки как можно выше (фото 129 a). Прижмитесь спиной к его груди, разведите ноги как можно шире, чтобы увеличить площадь опоры (фото 129 b). Руки противника захвачены вашими подмышками не всегда достаточно эффективно (особенно если еще нет навыка). Для усиления захвата рекомендуется согнуть свои руки в локтях и захватить руки соперника покрепче (фото 129 c) Можно одну его руку удерживать, прижимая свое плечо к боку, а вторую захватить разноименной рукой за рукав куртки у предплечья. Ноги расположены между головой и плечом с опасной для ухода противника стороны. При попытках партнера уйти в другую сторону перенесите ноги в том же направлении.

129. Hold down with your back while gripping the hands.

Main position: grip the opponent's arms under your armpits as high as possible while lying on your back (photo 129 a). Press your back to his chest, spread your legs as wide apart as possible to increase the bearing area (photo 129 b). The opponent's arms are not always effectively gripped by your armpits (especially if you do not have the skill yet). To strengthen the grip, it is recommended that you bend your arms at the elbows and grip the opponent's arms more firmly (photo 129 c). You can hold one of his arms by pressing your shoulder to his side, and grip the sleeve on other forearm by your opposite hand. Legs should be positioned between the head and the shoulders to make the escape dangerous. If the opponent attempts to escape to the other side, move your legs in the same direction.

129. Rétention à l'aide du dos avec prise des bras.

Position principale: couché sur le dos, saisissez les bras de l'adversaire sous ses aisselles le plus haut possible (photo 129 a). Serrez votre dos contre sa poitrine, écartez les jambes le plus largement possible pour augmenter la surface d'appui (photo 129 b). Les bras de l'adversaire ne sont pas saisis par vos aisselles toujours d'une façon efficace (surtout si vous n'avez pas d'expérience). Pour renfoncer la prise, il est recommandé de plier les bras dans les coudes et prendre l'adversaire plus fortement (photo 129 c). On peut retenir un de ses bras en serrant votre épaule contre le flanc et saisir son autre bras avec le bras contraire par la manche de sa veste près de l'avant-bras. Les jambes sont situés entre la tête et l'épaule du côté dangereux pour l'esquive de l'adversaire. A la tentative du partenaire d'esquiver de l'autre côté, amenez vos pieds dans la même direction.

129. Inmovilización por la espalda, capturando los brazos.

Posición principal: Estando tumbado sobre la espalda, capturar los brazos del adversario debajo de los sobacos lo más arriba que se pueda (foto 129 a). Apretarse por la espalda contra su pecho, apartar las piernas lo más que se pueda para aumentar el área del soporte (foto 129 b). Los brazos del adversario no siempre estan capturados por sus sobacos bastante effectivamente (especialmente si no hay todavía práctica). Para reforzar la presa se recomienda doblar los brazos en los codos y capturar los brazos del adversario más con fuerza (foto 129 c). Es posible fijar uno de sus brazos, apretando el hombro al lado, y capturar el segundo por la mano contraria por la manga de la chaqueta cerca del antebrazo. Las piernas estan situadas entre la cabeza y el hombro por el lado peligroso para la salida del adversario. Durante las tentativas del adversario de escapar al otro lado llevar las piernas en la misma dirección.

130 a

130 b

130 c

130. Удержание спиной с захватом головы и руки.

Основное положение: лежа на спине, захватите левой рукой соперника за шею (фото 130 a) и, приподнимая его голову вверх, не позволяйте ему встать на мост (фото 130 b).

Детали: чтобы прочнее захватить голову, возьмитесь левой рукой за пояс своей куртки на боку (фото 130 c).

130. Hold down with your back while gripping the head and the arm.

Main position: while lying on your back, grip the opponent's neck with your left arm (photo 130 a) and don't let him perform bridging while lifting his head (photo 130 b).

Details: to get a firmer grip on the head, grasp the side of your jacket's waist with your left hand (photo 130 c).

130. Rétention à l'aide du dos avec prise de la tête et d'un bras.

Position principale: couché sur le dos, saisissez l'adversaire par le cou avec le bras gauche (photo 130 a) et, soulevant sa tête, ne le laissez pas faire le pont (photo 130 b).

Détails: pour saisir la tête plus fortement, prenez la ceinture de votre veste sur le flanc avec le bras gauche (photo 130 c).

130. Inmovilización por la espalda, capturando la cabeza y el brazo.

Posición principal: Estando tumbado sobre la espalda, capturar el cuello del adversario por el brazo izquierdo (foto 130 a) y, levantando su cabeza, molestarle ponerse en puente (foto 130 b).

Detalles: para capturar la cabeza con más fuerza, tomar la cintura de su chaqueta en el lado por su mano izquierda (foto 130 c).

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

ATTACK FROM HEAD SIDE

TURNOVERS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE DU COTE DE LA TETE

RETOURNEMENTS

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS

ATAQUE POR LA CABEZA

VIRAJES

131 a

131 b

131 c

При грамотном сопротивлении, как это ни парадоксально на первый взгляд, положение лежа на спине при нападении со стороны головы оказывается не таким уж и беззащитным. Более того, часто бывает трудно атаковать лежащего на спине соперника, активно работающего ногами и руками. В этом случае удобнее всего перевернуть его в другое положение, допустим на живот или, лучше всего, на бок.

В рассматриваемом положении, как мы уже говорили, проще всего открыть сопернику путь для ухода, и он сам начнет поворачиваться на бок или на живот. Существуют все же некоторые способы переворачиваний, гарантирующие в какой-то мере надежность задуманной операции..

131. Остановка противника, пытающегося перевернуться на живот.

Положите предплечье на грудь соперника (фото131 a). При его повороте ваша рука окажется у него на плече и помешает продолжить вращательное движение (фото 131 b). Для надежности можно захватить куртку за отворот или за пояс на животе (photo 131 c)

As odd as it may seem, lying on the back during the attack from head side is not such a vulnerable position if you resist competently. Moreover, it is often difficult to attack an opponent lying on his back if he moves his arms and legs actively. In that case, it is more convenient to turn him over to his stomach or to his side.

Lying on his side, the opponent presses an arm and a leg to the mat with the weight of his body; meanwhile, his free arm or leg can be attacked successfully.

As we have mentioned before, the easiest thing to do in the position under consideration is to let the opponent escape; he will begin to turn over to his stomach or side. However, there are a few turnovers that guarantee, to a certain extent, the reliability of the planned maneuver.

131. Stopping the opponent attempting to turn over to the stomach.

Place your forearm on the opponent's chest (photo 131 a). When he turns over, your hand will end up on his shoulder and stop him from continuing the rotating move (photo 131 b). To be on the safe side, you can grip the flap or the belt of the jacket (photo 131 c).

Avec une résistance compétente, paradoxal que ce soit du premier regard, la position couché sur le dos n'est pas si désespérée si attaqué du côté de la tête. De plus, il est souvent difficile d'attaquer l'adversaire couché sur le dos qui se défend activement avec les jambes et les bras. En ce cas il est plus opportun de le retourner dans une autre position – p.ex., sur le ventre ou, qui mieux est, sur le flanc.

Comme nous avons déjà noté, dans la position examinée il est le plus facile d'ouvrir la voie d'esquive pour l'adversaire, et il commencera lui-même à se retourner sur le flanc ou sur le ventre. Quand même, il existe quelques procédés de retournements qui garantissent dans une certaine mesure la sûreté de l'opération conçue.

131. Arrêt de l'adversaire qui essaye de se retourner sur le ventre.

Posez votre avant-bras sur la poitrine de l'adversaire (photo 131 a). A son retournement, votre bras se trouvera sur son épaule et l'empêchera de continuer le mouvement rotatif (photo 131 b). Pour plus de sécuruté est possible d`attraper l`adversaire par la veste ou par la ceinture sur le ventre (photo 131 c).

A la resistencia competente, por paradójico que sea a primera vista, la posición de espaldas al ataque por la cabeza no resulta tan indefensa. Además, es a menudo difícil atacar al adversario, que está sobre la espalda y trabaja activamente con las piernas y los brazos. En este caso es más conveniente volverlo en otra posición, por ejemplo al vientre o, lo mejor de todo, al lado.

Estando acostado de lado, el adversario aprieta al tapiz una mano y un pie por el peso del tronco, además la mano libre o el pie pueden ser sometidos al ataque con éxito.

En la posición examinada, como hablábamos ya, es más fácil conseguir al adversario la vía para la salida, y él mismo comenzará a volverse de lado o al vientre. Hay algunos modos de viraje que garantizan en una medida la seguridad de la operación premeditada.

131. Parada del adversario, que trata volverse al vientre.

Poner el antebrazo en el pecho del adversario (foto 131 a). A su vuelta la mano de usted se encuentra sobre su hombro e impedirá continuar el movimiento giratorio (foto 131 b). Para seguridad es posible capturar la chaqueta por la vuelta o por el cinturón sobre el vientre (foto 131 c).

132 a

132 b

132 c

132. Переворачивание противника на живот захватом пройм.

Захватите двумя руками одноименные проймы на куртке противника (фото 132 a), одновременно двумя руками (фото 132 b) поверните его на живот, не отпуская захвата, забегите за спину (фото 132 c) и сядьте на него верхом

Что делать дальше, вы прочтете в соответствующей части данной книги.

Детали: чтобы обмануть соперника и не раскрывать заранее направление поворота, сначала поверните его плечи в одну сторону, а затем резко в другую.

132. Turning the opponent over on the stomach while gripping the armholes.

Grip the armholes of the opponent's jacket with both hands (photo 132 a), turn him over to his stomach with both hands at the same time (photo 132 b) without releasing the grip, run up behind his back (photo 132 c) and straddle him.

More information in the relevant part of this book.

Details: to deceive the opponent and to keep the turnover direction from him, first turn his shoulders to one side and then abruptly to another.

132. Retournement de l'adversaire sur le ventre pas prise d'entournures.

Saisissez avec vos deux bras les entournures homonymes de la veste de l'adversaire (photo 132 a), en même temps retournez-le sur le ventre avec les deux bras (photo 132 b) sans lâcher prise, courez derrière son dos (photo 132 c) et montez sur lui.

Pour les mouvements suivants voir la partie correspondante de ce livre.

Détails: pour tromper l'adversaire et ne pas découvrir prématurément la direction du tour, tournez d'abord ses épaules d'un côté et après, brusquement, de l'autre.

132. Viraje del adversario al vientre por la toma de las sisas.

Capturar por dos manos las sisas homónimas sobre la chaqueta del adversario (foto 132 a), al mismo tiempo por dos manos (foto 132 b) volverlo al vientre sin relajar la presa, pasar por la espalda (foto 132 c) y montarlo.

Usted puede leer qué tiene que hacer después en la parte correspondiente de este libro.

Detalles: para engañar al adversario y no revelar de antemano la dirección de la vuelta, hay que volver primero sus hombros a un lado, y luego bruscamente al otro.

133 a

133. Захват руки соперника «накрест».

Захватите разноименной рукой запястье противника сверху. Свободную руку подведите под плечо его одноименной руки и наложите на предплечье своей руки (фото 133 a). Согните захваченную руку, подтягивая кулак захваченной руки к плечу соперника (фото 133 b). Захватив таким способом руку противника, удобно провести болевые приемы: узел руки, обратный узел (фото 133 c), перейти на рычаг локтя, ущемление бицепса; можно и повернуть соперника на бок, на живот.

133 b

133 c

133. Cross grip of the opponent's arm.

Grip the top of the opponent's wrist with your opposite hand. Put your free hand under his similar shoulder and place it on your forearm (photo 133 a). Bend the gripped arm, pulling its fist up to the opponent's shoulder (photo 133 b). Thus gripping the opponent's arm, you can perform submissions: arm knot, reverse knot (photo 133 c), elbow bar, biceps crushing; you can also turn the opponent over to his side or stomach.

133. Prise du bras de l'adversaire «en croix».

Saisissez le poignet de l'adversaire de haut avec votre bras contraire. Amenez votre bras libre sous son épaule homonyme et posez sur votre avant-bras (photo 133 a). Pliez le bras saisie en relevant le poing saisi vers l'épaule de l'adversaire (photo 133 b). Le bras de l'adversaire ainsi saisi, il est convenable d'effectuer des prises douloureuses nœud de bras, nœud inverse (photo 133 c), passer au levier du coude, étranglement du biceps; on pourra retourner l'adversaire sur le flanc, sur le ventre.

133. Presa de la mano del adversario «en cruz».

Capturar por la mano contraria la muñeca del adversario de arriba. Conducir el brazo libre bajo el hombro de su brazo homónimo e imponer al antebrazo del brazo (foto 133 a). Doblar el brazo capturado, apretando el puño de la mano capturada al hombro del adversario (foto 133 b). Habiendo capturado de ese modo el brazo del adversario, es conveniente aplicar las técnicas dolorosas: el nudo al brazo, el nudo inverso (foto 133 c), pasar a la palanca del codo, la estrangulación del bíceps; se puede volver al adversario de lado, al vientre.

134 a

134 b

134c

134. Поднимание противника захватом куртки под мышками.

Захватите двумя руками подмышки противника разноименным хватом (фото 134 a). Встав на колени или в стойку, поднимите его плечи вверх. Описанное действие влечет за собой целую серию приемов:

1) посадите противника, наклоните его вперед (фото 134 b) и перейдите из этого (крайне неудобного для него) положения на болевой прием на руку;

2) поднимите соперника в стойку и, не отпуская захвата, сделайте бросок задней подножкой на пятке;

3) переверните соперника на живот или на четвереньки и атакуйте затем болевым приемом на руку;

4) приподнимите соперника вверх, подтащите к центру ковра (фото 134 c) и, положив обратно на спину, проведите удержание со стороны головы.

134. Lifting the opponent by gripping his jacket under the armpits.

Grip the opponent's armpits with both arms with an opposite grip (photo 134 a). Kneel or assume the position and lift his shoulders. This action can be followed by a series of techniques:

1) set the opponent, bend him forward (photo 134 b) and move from this inconvenient (for the opponent) position to hand submission;

2) lift the opponent to the position and throw him over the back heel without releasing the grip;

3) turn the opponent over to the stomach or on all fours and attack with hand submission;

4) lift the opponent, pull him up to the centre of the mat (photo 134 c), place him on the back again and perform hold down from head side.

134. Levée de l'adversaire par prise de la veste sous les aisselles.

Saisissez les aisselles de l'adversaire avec les deux bras par prise contraire (photo 134 a). A genoux ou en garde, levez ses épaules en haut. Cette action entraine toute une série de procédés:

1) Faites l'adversaire asseoir, penchez-le en avant (photo 134 b) et passez de cette position (très désagréable pour lui) à la prise douloureuse du bras;

2) levez l'adversaire en garde et, sans lâcher prise, faites un jeté par un croc-en-jambe arrière sur le talon;

3) retournez l'adversaire sur le ventre ou à quatre pattes et après cela attaquez d'une prise douloureuse sur le bras;

4) soulevez l'adversaire en haut, tirez vers le centre du tapis (photo 134 c) et, lui reposé sur le dos, procédez à une rétention du côté de la tête.

134. Levantamiento del adversario por la presa de la chaqueta debajo de los sobacos.

Capturar por dos manos los sobacos del adversario con la presa contraria (foto 134 a). Poniendose de rodillas o de pie, levantar sus hombros. La acción descrita lleva tras de sí una serie de técnicas:

1) Hacer sentar el adversario, inclinarlo adelante (foto 134 b) y pasar de esta (extremadamente inconveniente para él) posición a la técnica dolorosa al brazo;

2) levantar al adversario a pie y, sin relajar la presa, hacer el lance de arranque de pie en el talón;

3) volver al adversario al vientre o a gatas y luego atacar por la técnica dolorosa al brazo;

4) levantar al adversario, arrastrarlo al centro del tapiz (foto 134 c) y, poniendolo sobre la espalda, aplicar la inmovilización por la cabeza.

135 a

135. Поворот противника вокруг вертикальной оси.

Захватив разноименное плечо одной рукой, поверните соперника от себя (фото 135 a). Положение изменится. Вы окажетесь сбоку (фото 135 b) и сможете применить удержания или болевые приемы, описанные выше (фото 135 c).

135 b

135 c

135. Vertical axis turnover.

Gripping the opposite shoulder with one hand, turn the opponent away from yourself (photo 135 a). Your position will change. You will be on his side (photo 135 b), which will allow you to perform the aforementioned hold down or submissions (photo 135 c).

135. Tour de l'adversaire autour de l'axe vertical.

Ayant saisi l'épaule contraire avec un bras, retournez l'adversaire de vous-même (photo 135 a). La position changera. Vous vous trouverez à côté (photo 135 b) et pourrez réaliser des retentions ou prises douloureuses décrites plus haut (photo 135 c).

135. Vuelta del adversario alrededor del eje vertical.

Capturando el hombro contrario por una mano, volver al adversario (foto 135 a). La posición se cambiará. Usted se encontrará de costado (foto 135 b) y podrá aplicar las inmovilizaciones o las técnicas dolorosas descritas más arriba (foto 135 c).

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

ATTACK FROM HEAD SIDE

SUBMISSIONS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE DU COTE DE LA TETE

PRISES DOULOUREUSES

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS

ATAQUE POR LA CABEZA

TÉCNICAS DOLOROSAS

136 a

136 b

136 c

136. Обратный узел с захватом руки противника «накрест».

Основное положение: правую руку соперника захватите накрест (фото 136 a), отведите кулак его руки от себя (фото 136 b) и, положив локоть своей руки на ковер, сделайте разножку (сядьте на левое бедро и выставите правую ногу вперед, а левую назад). Прижав плечо соперника к ковру своим боком, отведите атакуемый локоть вверх к голове соперника.

Детали: свой левый локоть прижмите к боку партнера (фото 136 c), лучше всего под мышкой, и поставьте на ковер. Правой рукой, подведенной под плечо соперника, приподнимите плечо вверх.

136. Reverse knot with a cross grip of the opponent's arm.

Main position: cross grip the opponent's right hand (photo 136 a), push his fist away from you (photo 136 b) and, placing your elbow on the mat, perform a squat (sit down on your left hip, stretch your right leg forward and your left leg backwards). Pressing the opponent's shoulder to the mat with your side, push the elbow under attack up to the opponent's head.

Details: press your left elbow to the partner's side (photo 136 c), best of all under the armpit, and put it on the mat. Lift the opponent's shoulder by placing your right hand under it.

136. Nœud inverse avec la prise du bras de l'adversaire «en croix».

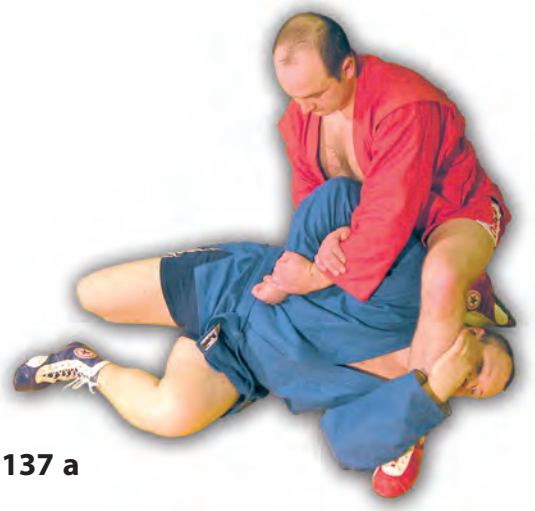
Position principale: saisissez le bras droit de l'adversaire en croix (photo 136 a), écartez son poing de vous (photo 136 b) et, votre coude posée sur le tapis, faites un grand écart (mettez-vous sur la hanche gauche et avancez la jambe droite et mettez la jambe gauche en arrière). L'épaule de l'adversaire serrée contre le tapis avec votre flanc, écartez le coude attaqué en haut vers la tête de l'adversaire.

Détails: serrez votre coude gauche contre le flanc du partenaire (photo 136 c), de préférence sous l'aisselle, et posez sur le tapis. Soulevez l'épaule en haut avec votre bras droit posé sous l'épaule de l'adversaire.

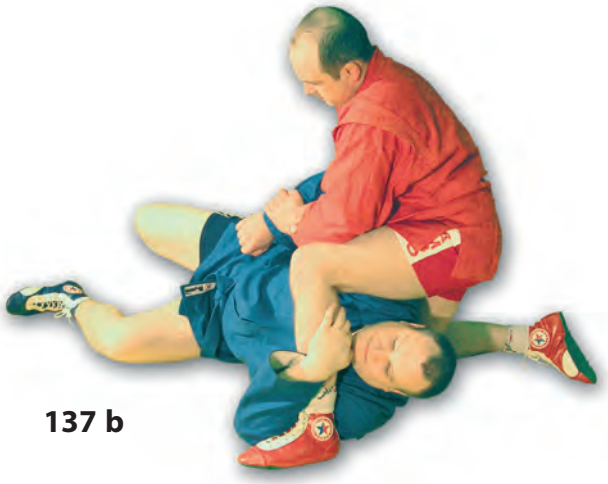
136. Nudo contrario, capturando el brazo del adversario «en cruz».

Posición principal: capturar en cruz el brazo derecho del adversario (foto 136 a), apartar el puño de su mano (foto 136 b) y, poniendo el codo de la mano en el tapiz, hacer una flexión (sentarse a la cadera izquierda y poner la pierna derecha delante, y la izquierda atrás). Apretando el hombro del adversario al tapiz por el lado, apartar el codo atacado hacia arriba a la cabeza del adversario.

Detalles: apretar el codo izquierdo al lado del adversario (foto 136 c), lo mejor de todo bajo el sobaco, y ponerlo al tapiz. Levantar el hombro por la mano derecha colocada bajo el hombro del adversario.



137 a



137 b

137 c

137. Ущемление бицепса после захвата руки противника накрест.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы захватите правую руку соперника накрест (фото 137 a), подтяните кулак противника к его плечу и, перенеся левую ногу через голову соперника (фото 137 b), подведите правую ногу под его правый бок. Нажимая сверху двумя руками вниз и сгибая при этом руку противника в локте, подтяните лучевую кость правой руки возможно ближе к себе, повернув ее поперек плеча и предплечья руки соперника (Фото 137 c).

137. Biceps crushing after cross gripping the opponent's arm.

Main position: after performing the hold down from head side, cross grip the opponent's right arm (photo 137 a), pull the opponent's fist up to his shoulder, move your left leg over the opponent's head (photo 137 b) and place your right leg under his right side. Pressing down with both hands and bending the opponent's arm at the elbow, pull the radius of the right hand up as close to yourself as possible and turn it across the shoulder and forearm of the opponent (Photo 137 c).

137. Étranglement du biceps après la prise du bras de l'adversaire en croix.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, saisissez le bras droit de l'adversaire en croix (photo 137 a), tirez le poing de l'adversaire vers son épaule et, la jambe gauche portée par-dessus la tête de l'adversaire (photo 137 b), amenez la jambe gauche sous son flanc droit. Pressant avec les deux bras de dessus en bas et pliant le bras de l'adversaire au coude, tirez le radius du bras droit le plus près de vous-même en le tournant en travers de l'épaule et de l'avant-bras de l'adversaire (photo 137 c).

137. Estrangulación del bíceps después de la presa de la mano del adversario en cruz.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, capturar el brazo derecho del adversario en cruz (foto 137 a), apretar el puño del adversario a su hombro y, habiendo llevado la pierna izquierda a través de la cabeza del adversario (foto 137 b), colocar la pierna derecha bajo su lado derecho. Presionando de arriba por dos manos hacia abajo y doblando además el brazo del adversario en el codo, apretar el radio del brazo derecho más cerca a usted, volviendolo a través del hombro y el antebrazo del brazo del adversario (foto 137 c).

138 a

138 b

138 c

138. Обратный узел разноименным захватом руки соперника.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы захватите правой рукой разноименную руку соперника за запястье и отведите атакуемую руку в левую сторону, поставив правый локоть на ковер около разноименного бока соперника (фото 138 a). Подведите левую руку под предплечье одноименной руки соперника и наложите на предплечье своей правой руки (фото 138 b. Прижимая животом голову противника к его левому плечу, подтяните двумя руками атакуемую руку противника к голове. Отводя одновременно предплечье захваченной руки от туловища соперника, проведите обратный узел (фото 138 c).

Детали: ноги разведите как можно шире, увеличивая площадь опоры.

138. Reverse knot with an opposite grip of the opponent's arm.

Main position: after performing the hold down from head side, grip the opponent's opposite wrist with your right hand and push the arm under attack to the left, placing your right elbow on the mat near the opponent's opposite side (photo 138 a). Place your left hand under the opponent's similar arm and put it on your right forearm (photo 138 b). Press the opponent's head to his left shoulder with your stomach and pull the opponent's arm under attack up to the head with both hands. Pushing the gripped forearm away from the opponent's body at the same time, perform the reverse knot (photo 138 c).

Details: spread your legs as wide as possible, thus increasing the bearing area.

138. Nœud inverse par prise contraire du bras de l'adversaire.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, saisissez avec votre bras droit le poignet contraire de l'adversaire et écartez le bras attaqué à gauche, votre coude droit posé près du flanc contraire de l'adversaire sur le tapis (photo 138 a). Amenez le bras gauche sous l'avant-bras homonyme de l'adversaire et posez-le sur votre avant-bras droit (photo 138 b). Pressant la tête de l'adversaire contre son épaule gauche avec votre ventre, tirez le bras attaqué de l'adversaire vers la tête avec vos deux bras. Ecartant en même temps l'avant-bras saisi du tronc de l'adversaire, procédez à le nœud inverse (photo 138 c).

Détails: écartez les jambes le plus largement possible pour augmenter la surface d'appui.

138. Nudo contrario por la presa inversa del brazo del adversario.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, capturar el brazo contrario del adversario por la muñeca con la mano derecha y apartar el brazo atacado a la izquierda, poniendo el codo derecho al tapiz cerca del lado contrario del adversario (foto 138 a). Colocar el brazo izquierdo bajo el antebrazo del brazo homónimo del adversario e imponer al antebrazo del brazo derecho (foto 138 b). Apretando la cabeza del adversario a su hombro izquierdo por el vientre, apretar el brazo atacado del adversario a la cabeza por dos manos. Apartando al mismo tiempo el antebrazo del brazo capturado del tronco del adversario, aplicar el nudo contrario (foto 138 c).

Detalles: apartar las piernas lo más ampliamente que se pueda, aumentando el área del soporte.

139 a

139 b

139 c

139. Рычаг локтя через предплечье от захвата руки соперника накрест.

Основное положение: захватив руку соперника накрест и пытаясь сделать обратный узел, вы не смогли удержать согнутую в локте захваченную руку и чувствуете, что она выпрямляется. Продолжив движение противника, выпрямите его руку в локте (фото 139 a), подведите правую руку под локоть захваченной руки и, перегибая руку против ее естественного сгиба, проведите болевой прием рычаг локтя (фото 139 b).

Правым боком прижмите к ковру левое плечо соперника и для увеличения площади опоры разведите ноги пошире. Большой палец правой руки прижмите к четырем остальным (фото 139 c).

139. Elbow bar over the forearm from cross gripping the opponent's arm.

Main position: having cross gripped the opponent's arm and attempted to perform a reverse knot, you failed to hold the gripped arm bent at the elbow and you can feel it straightening. You should continue the opponent's movement and straighten his arm at the elbow (photo 139 a), then place your right arm under the gripped arm's elbow and, bending the arm against its natural flexion, perform the elbow bar submission (photo 139 b).

Press the opponent's left shoulder to the mat with your right side and spread your legs apart to increase the bearing area. Press the thumb of your right hand to the other (photo 139 c).

139. Levier du coude par l'avant-bras à partir de la prise du bras de l'adversaire en croix.

Position principale: ayant saisi le bras de l'adversaire en croix et essayant de faire un nœud inverse, vous n'avez pas réussi à retenir le bras saisi plié au coude et sentez qu'il se redresse. Continuant le mouvement de l'adversaire, redressez son bras au coude (photo 139 a), amenez le bras droit sous le coude du bras saisi et, pliant le bras contre sa flexion naturelle, procédez à la prise douloureuse «levier du coude» (photo 139 b).

Pressez l'épaule gauche de l'adversaire contre le tapis avec votre flanc droit; écartez vos jambes le plus largement possible pour augmenter la surface d'appui. Serrez le pouce droit contre les quatre autres doigts (photo 139 c).

139. Palanca del codo a través del antebrazo de la presa del brazo del adversario en cruz.

Posición principal: capturando el brazo del adversario en cruz y tratando hacer el nudo contrario, usted no puede fijar el brazo doblado en el codo capturado y siente que se endereza. Continuando el movimiento del adversario, enderezar su brazo en el codo (foto 139 a), colocar el brazo derecho bajo el codo del brazo capturado y, doblando el brazo contra su doblez natural, aplicar la técnica dolorosa, la palanca del codo (foto 139 b).

Por el lado derecho apretar al tapiz el hombro izquierdo del adversario y para el aumento del área del soporte apartar las piernas más ampliamente. Apretar el pulgar de la mano derecha a los otros cuatro dedos (foto 139 c).

140 a

140 b

140 c

140. Рычаг плеча от захвата разноименной руки соперника изнутри.

Основное положение: после атаки со стороны головы ваша попытка провести обратный узел захватом разноименной руки изнутри не увенчалась успехом – соперник успел выпрямить свою руку в локте. Продолжая выпрямлять захваченную руку, отведите ее вверх от туловища противника и, подталкивая правым плечом, «разрешите» сопернику перевернуться на живот (фото 140 a). Навалившись боком на спину сопернику и прижав его к ковру, приподнимите кулак захваченной руки вверх (фото 140 b) и проведите болевой прием рычаг плеча (фото 140 c).

Детали: прижимать соперника к ковру лучше всего у его левого плеча.

140. Elbow bar from gripping the opposite arm of the opponent from the inside.

Main position: your attempt to perform the reverse knot with gripping the opposite arm from the inside after the attack from head side has failed; the opponent managed to straighten his arm at the elbow. As you continue straightening the gripped arm, push it upwards from the opponent's body and, pushing with your right shoulder, "allow» the opponent to turn over to the stomach (photo 140 a). Lean all your weight upon the opponent's back and press him down to the mat, then raise the fist of the gripped arm (photo 140 b) and perform the shoulder bar submission (photo 140 c).

Details: it is better to press the opponent to the mat next to his left shoulder.

140. Levier d'épaule à partir de la prise du bras contraire de dedans.

Position principale: après une attaque du côté de la tête, la tentative de réaliser un nœud inverse par prise du bras contraire de dedans n'a pas réussie – l'adversaire a eu le temps de redresser son bras au coude. Continuant de redresser le bras saisi, écartez sa partie supérieure du tronc de l'adversaire et, tout en poussant avec l'épaule droite, «laissez» l'adversaire de se retourner sur le ventre (photo 140 a). Pesant lourdement votre flanc sur le dos de l'adversaire et le pressant contre le tapis, soulevez le poing saisi en haut (photo 140 b) et procédez à la prise douloureuse «levier du coude» (photo 140 c).

Détails: il est préférable de presser l'adversaire contre le tapis près de son épaule gauche.

140. Palanca del hombro de la presa de la mano contraria del adversario de dentro.

Posición principal: después del ataque por la cabeza su tentativa de aplicar el nudo contrario por la presa del brazo contraria no ha tenido éxito: el adversario ha conseguido enderezar el brazo en el codo. Continuando enderezar el brazo capturado, apartarlo hacia arriba del tronco del adversario y, empujando con el hombro derecho, «permitir» al adversario volverse al vientre (foto 140 a). Echandose a plomo de costado sobre la espalda del adversario y apretandolo al tapiz, levantar el puño de la mano capturada (foto 140 b) y aplicar la técnica dolorosa, la palanca del hombro (foto 140 c).

Detalles: lo mejor es apretar al adversario al tapiz cerca de su hombro izquierdo.

141 a

141 b

141 c

141. Рычаг плеча, не переворачивая соперника на живот.

Основное положение: сидя справа от противника и захватив его левую руку правой рукой разноименным захватом за запястье (фото 141 a), выпрямите его руку в локте и прижмите правым боком голову соперника к его левому плечу (фото 141 b). Приподнимая захваченную руку противника вверх, вдоль ковра (фото 141 c), проведите болевой прием рычаг плеча.

141. Shoulder bar without turning the opponent over to the stomach.

Main position: while sitting on the opponent's right and gripping the wrist of his left arm with your right hand with an opposite grip (photo 141 a), straighten his arm at the elbow and press the opponent's head to his left shoulder with your right side (photo 141 b). Raising the gripped arm along the mat (photo 141 c), perform the shoulder bar submission.

141. Levier d'épaule sans retourner l'adversaire sur le ventre.

Position principale: assis à droite de l'adversaire et son bras gauche saisi avec le bras droit par le poignet par prise contraire (photo 141 a), redressez son bras au coude et pressez la tête de l'adversaire contre son épaule gauche avec votre flanc droit (photo 141 b). Soulevant le bras saisi de l'adversaire en haut le long du tapis (photo 141 c), procédez à la prise douloureuse «levier du coude».

141. Palanca del hombro, sin volver al adversario al vientre.

Posición principal: estando a la derecha del adversario y habiendo capturado su brazo izquierdo por la mano derecha por la presa contraria por la muñeca (foto 141 a), enderezar su brazo en el codo y apretar por el lado derecho la cabeza del adversario a su hombro izquierdo (foto 141 b). Levantando la mano capturada del adversario, a lo largo del tapiz (foto 141 c), aplicar la técnica dolorosa, la palanca del hombro.

142 a

142 b

142 c

142. Узел от удержания со стороны головы.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы с захватом за туловище прижмите левой рукой одноименную руку соперника к своему боку. Сделав разножку, пропустите правую ногу вперед, занесите ее через ноги противника и опустите пяткой на ковер (фото 142 a). Удерживая соперника правой рукой за отворот куртки, приподнимите таз и одновременно опустите левое плечо вниз (фото 142 b).

Детали: правой рукой можно удерживать соперника за отворот куртки у шеи, из-под плеча; накладывая руку на плечо, сверху на грудь противника (фото 142 c); захватывая одежду на спине противника. Любой из этих способов может привести к победе. Эффективнее всего, пожалуй, способ, при котором куртка соперника захватывается из-под плеча.

142. Knot from the hold down from head side.

Main position: after performing the hold down from head side with gripping the body, press the opponent's similar arm to your side with your left hand. Do a squat, push the right leg forward, lift it over the opponent's legs and lower your heel on the mat (photo 142 a). Holding the flap of the opponent's jacket with your right hand, lift your pelvis and lower the left shoulder at the same time (photo 142 b).

Details: you can hold the flap of the opponent's jacket close to the neck with your right hand from under the shoulder, or place the hand on his shoulder or over the chest (photo 142 c); or grip the clothes on the opponent's back. Any of these techniques can lead to victory. The most effective technique is the one where the opponent's jacket is gripped from under the shoulder.

142. Nœud à partir d'une rétention du côté de la tête.

Position principale: après une rétention du côté de la tête avec prise par le tronc, pressez le bras homonyme de l'adversaire contre votre flanc avec votre bras gauche. Ayant fait un grand écart, faites passer la jambe droite en avant, portez-la par-dessus les jambes de l'adversaire et posez le talon sur le tapis (photo 142 a). Tout en retenant l'adversaire avec le bras droit par le revers de sa veste, soulevez le pelvis et en même temps baissez l'épaule gauche (photo 142 b).

Détails: on peut retenir l'adversaire par le revers de la veste près du cou de dessous l'épaule; en posant le bras sur l'épaule, de dessus sur la poitrine de l'adversaire (photo 142 c); en saisissant le vêtement sur le dos de l'adversaire. N'importe quel de ces procédés peut aboutir à une victoire. Il se peut que la saisie de la veste de l'adversaire de dessous l'épaule soit le procédé le plus efficace.

142. Nudo de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza con la presa por el tronco, apretar por la mano izquierda la mano homónima del adversario al lado. Habiendo hecho la flexión, dejar pasar el pie derecho adelante, llevarlo a través de las piernas del adversario y bajar el talón al tapiz (foto 142 a). Fijando al adversario con la mano derecha por la solapa de la chaqueta, levantar la pelvis y bajar al mismo tiempo el hombro izquierdo (foto 142 b).

Detalles: es posible fijar al adversario por la mano derecha por la solapa de la chaqueta cerca del cuello de debajo del hombro; metiendo la mano sobre el hombro, de arriba al pecho del adversario (foto 142 c); capturando la ropa sobre la espalda del adversario. Cualquier de estos modos puede llevar a la victoria. Más effectivamente, tal vez, sea el modo, que hace la chaqueta del adversario ser capturada de debajo del hombro.

143 a

143 b

143 c

143. Рычаг плеча при помощи ноги.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы зацепите правой ногой плечо одноименной руки противника (фото 143 a) и, прижимаясь к его туловищу грудью, отведите захваченную руку вверх за его голову (фото 143 b). Для усиления действия приема захватите двумя руками соперника за туловище у пояса (можно захватить и за пояс) и притяните к себе двумя руками (фото 143 c).

Деталь: ваше правое бедро должно проходить под головой противника. Не давайте сопернику вывернуться на живот, удерживайте его на спине руками и туловищем. Руку соперника захватите за локтем (как можно ближе к плечу).

143. Shoulder bar using the leg.

Main position: having performed the hold down from head side, get hold of the shoulder of the opponent's similar arm with your right leg (photo 143 a) and, pressing your chest to his body, push the gripped arm up behind his head (photo 143 b). To increase the effect of this technique, grip the opponent's body (possibly his waist) with both arms and pull him up to you with both arms (photo 143 c).

Details: your right hip should be over the opponent's head. Do not let him turn over to his stomach, hold him on his back with your arms and body. Grip the opponent's arm beyond his elbow (as close to the shoulder as possible).

143. Levier d'épaule à l'aide d'une jambe.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, accrochez la jambe droite à l'épaule homonyme de l'adversaire (photo 143 a) et, tout en serrant votre poitrine contre son tronc, écartez le bras saisi en haut derrière sa tête (photo 143 b). Pour renforcer l'action, saisissez l'adversaire par le tronc près de la taille avec les deux bras (on peut saisir par la ceinture) et tirez-le vers vous avec les deux bras (photo 143 c).

Détails: votre hanche droite doit passer sous la tête de l'adversaire. Ne laissez pas l'adversaire se retourner sur le ventre, gardez-le couché sur le dos avec vos bras et tronc. Saisissez le bras de l'adversaire derrière le coude (le plus près possible de l'épaule).

143. Palanca del hombro por medio de la pierna.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, enganchar por la pierna derecho el hombro homónimo del adversario (foto 143 a) y, apretando contra su tronco por el pecho, apartar el brazo capturada hacia arriba por su cabeza (foto 143 b). Para reforzar la acción de la técnica, hay que capturar el tronco del adversario cerca del cinturón por dos manos (se puede capturar y por el cinturón) y atraerlo a usted por dos manos (foto 143 c).

Detalle: su cadera derecha debe pasar bajo la cabeza del adversario. Hay que impedirle al adversario deslizarse al vientre y retenerlo sobre la espalda por las manos y el tronco. Capturar el brazo del adversario detrás del codo (como es posible más cerca al hombro).

144 a

144 b

144 c

144. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо.

После проведения удержания со стороны головы, захватите левую руку противника под свое одноименное плечо (фото 144 a). Выпрямляя его руку в локте, наложите левую руку на его плечо, правую подведите под локоть и положите предплечье на свою левую руку (фото 144 b). Приподнимая оба запястья вверх и одновременно опуская свое правое плечо вниз, проведите болевой прием рычаг локтя (фото 144 c).

Деталь: крепко прижимая подмышкой запястье левой руки противника, помешайте ему повернуть руку ладонью внутрь и избежать болевого приема.

144. Elbow bar with gripping the forearm under the shoulder.

After the hold down from head side, grip the opponent's left arm under your similar shoulder (photo 144 a). As you straighten his arm at the elbow, place your left hand on his shoulder, place your right hand under his elbow and move his forearm over your left hand (photo 144 b). Raising both wrists and lowering your right shoulder at the same time, perform the elbow bar submission (photo 144 c).

Details: stop the opponent from twisting his palm inwards and avoiding the submission by squeezing the opponent's left wrist firmly with your armpit.

144. Levier d'épaule par prise de l'avant-bras sous l'épaule.

Après une rétention du côté de la tête, saisissez le bras de l'adversaire sous votre épaule homonyme (photo 144 a). Redressant son bras au coude, posez votre bras gauche sur son épaule, amenez votre bras droit sous le coude et posez l'avant-bras sur votre bras gauche (photo 144 b). Soulevant les deux poignets en haut et tout en baissant votre épaule droite, procédez à la prise douloureuse «levier de coude» (photo 144 c).

Détails: serrant le poignet gauche de l'adversaire avec votre aisselle, empêchez-le de tourner son bras la paume à l'intérieur et d'éviter la prise douloureuse.

144. Palanca del codo, capturando el antebrazo bajo el hombro.

Después de realizar la inmovilización por la cabeza, capturar la brazo izquierda del adversario bajo el hombro homónimo (foto 144 a). Enderezando su brazo en el codo, poner la mano izquierda a su hombro, colocar el brazo derecho bajo el codo y poner el antebrazo sobre el brazo izquierdo (foto 144 b). Levantando las dos muñecas y al mismo tiempo bajando el hombro derecho, aplicar la técnica dolorosa, la palanca del codo (foto 144 c).

Detalle: apretando la muñeca del brazo izquierdo del adversario por su sobaco con fuerza, impedirle arrancar la palma por dentro y evitar la técnica dolorosa.

145 a

145 b

145 c

145. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Допустим, что предыдущий прием у вас не получается. Можно усилить его, забросив поочередно обе ноги на соперника. Его рука при этом окажется захваченной вашими ногами (фото 145 a), и вы, скрестив ноги за локтем дальней руки (фото 145 b), завершите атаку (фото 145 c). О том, что можно сделать из этого положения, сказано выше (см. приемы 11–40).

В такое же положение можно прийти, начав атаку другим способом, например захватив руку соперника накрест. Удерживая соперника своим захватом, перенесите одну ногу через его туловище, затем другую ногу через голову. Скрестите ноги за дальней рукой.

145. Elbow bar with gripping the arm between the legs.

Suppose you fail at the previous submission. You can strengthen it by throwing both hands over the opponent, in order. His arm will end up gripped between your legs (photo 145 a) and you will complete the attack (photo 145 c), crossing your legs behind the elbow of the far arm (photo 145 b). Where to move from this submission is described before (see submissions 11–40).

You can achieve the same position if you begin the attack differently, for example, by cross gripping the opponent's arm. Holding the opponent in this grip, move one leg over his body, then move the other leg over his head. Cross your legs behind the far arm.

145. Levier d'épaule par prise d'un bras entre les jambes.

Supposons que vous n'avez pas réussi le procédé précédent. On peut le renforcer en jetant les deux jambes à tour de rôles sur l'adversaire. Avec cela, son bras sera saisi par vos jambes (photo 145 a), et vous, vos jambes croisées derrière le coude du bras éloigné (photo 145 b), achèverez l'attaque (photo 145 c). Voir ce qui précède pour savoir ce qu'on peut faire à partir de cette position (voir prises 11–40).

On peut arriver dans dette position en commençant l'attaque d'une autre façon, p.ex., en saisissant le bras de l'adversaire en croix. Tout en retenant l'adversaire par votre prise, portez une jambe par-dessus son tronc puis l'autre par-dessus sa tête. Croisez les jambes derrière le bras éloigné.

145. Palanca del codo, capturando el brazo entre las piernas.

Supongamos que la técnica anterior no le logra. Es posible reforzarla, lanzando por turnos las dos piernas sobre el adversario. Su brazo se encuentra capturada por sus piernas (foto 145 a). Cruzando las piernas detrás del codo de la mano lejana (foto 145 b), concluir el ataque (foto 145 c). Sobre lo que es posible hacer de esta posición, es dicho más arriba (las técnicas 11-40).

Se puede llegar a la misma posición, comenzando el ataque de otro modo, por ejemplo capturando la mano del adversario en cruz. Fijando al adversario por la presa, llevar una pierna a través de su tronco, luego otra pierna a través de la cabeza. Cruzar las piernas detrás del brazo lejano.

146 a

146 b

146 c

146. Рычаг локтя через грудь, ложась рядом с противником.

Основное положение: захватив руку противника под мышку после проведения удержания со стороны головы с обхватом за туловище, вы пытаетесь провести болевой прием узел. Но противник выпрямил руку в локте, пытаясь спастись от болевого приема. Продолжая удерживать его руку, сделайте разножку и займите положение рядом с соперником (фото 146 a). Правой рукой смените захват, удерживая запястье захваченной руки. Левой рукой захватите отворот левой стороны куртки противника и потяните его к себе. Можно захватить левой рукой пояс спереди (фото 146 b). Одновременно приподнимите грудь вверх и проведите рычаг локтя руки (фото 146 c).

146. Elbow bar over the chest when lying near the opponent.

Main position: having gripped the opponent's arm under the armpit after performing the hold down from head side with grasping the body, you are trying to perform the knot submission. But the opponent has straightened his arm at the elbow, trying to avoid the submission. Continuing to hold his arm, do a squat and assume the position near the opponent (photo 146 a). Change the grip with your right hand, holding the wrist of the gripped arm. Grip the flap of the opponent's jacket on the left with your right hand and pull him up to you. You can grip his belt on the front with your left hand (photo 146 b). Lift the chest at the same time and perform the elbow bar (photo 146 c).

146. Levier du coude par la poitrine, couché près de l'adversaire.

Position principale: ayant saisi le bras de l'adversaire sous votre aisselle après une rétention du côté de la tête avec un tour de tronc, vous essayez de réaliser la prise douloureuse «nœud». Mais l'adversaire a redressé le bras au coude, essayant d'éviter la prise douloureuse. Tout en continuant de retenir son bras, faites un grand écart et prenez place à côté de l'adversaire (photo 146 a). Changez la prise avec le bras droit en retenant le poignet du bras saisi. Avec votre bras gauche, saisissez le revers du côté gauche de la veste de l'adversaire et tirez-le vers vous. On peut saisir la ceinture en avant avec le bras gauche (photo 146 b). En même temps, soulevez la poitrine en haut et procédez à un levier de coude (photo 146 c).

146. Palanca del codo a través del pecho, acostandose cerca del adversario.

Posición principal: habiendo capturado el brazo del adversario bajo el sobaco después de realizar la inmovilización por la cabeza con abrazo del tronco, tratar de aplicar la técnica dolorosa – el nudo. Pero si el adversario ha enderezado la mano en el codo, tratando salvarse de la recepción dolorosa, hay que continuar fijar su brazo, hacer la flexión y ocupar la posición cerca del adversario (foto 146 a). Por la mano derecha cambiar la presa, fijando la muñeca del brazo capturado. Por la mano izquierda capturar la solapa de la parte izquierda de la chaqueta del adversario y tirarlo a usted. Es posible capturar el cinturón por la mano izquierda por delante (foto 146 b). Levantar al mismo tiempo el pecho y aplicar la palanca del codo (foto 146 c).

147 a

147 b

147 c

147. Рычаг плеч после удержания со стороны головы.

Основное положение: вы провели удержание со стороны головы с обхватом за туловище и пытаетесь атаковать болевым приемом, но соперник сцепил руки за вашей спиной и крепко прижимает вас к себе, препятствуя вашим намерениям. Забегите ногами вправо, ложась поперек туловища соперника. Активно работая руками (левая захватывает пояс или куртку у левого бока, правая поднимается вверх к голове), вы разорвете захват противника. Поднимите левую руку вверх, отожмите левый локоть соперника к его голове и подведите плечо левой руки под голову противника. Правой рукой захватите одноименную руку соперника обратным хватом и, ложась продольно на его грудь, отведите правой рукой захваченную руку вверх к голове. Руки противника окажутся поднятыми вверх (фото 147 a). Теперь сцепите свои руки под его руками в замок и, подтягивая одни к другим, проведите болевой прием рычаг плеч (фото 147 b). Перекрывая туловище левой ногой, подведите левое бедро под плечо соперника и проведите рычаг плеча (фото 147 c)

147. Shoulder bar after the hold down from head side.

Main position: you have performed the hold down from head side with gripping the body and you are trying to attack with a submission, but the opponent has locked his arms behind your back and is pressing you close against himself, preventing you from achieving your goal. Move your legs forward, lying across the opponent's body. By actively working your arms (left hand to grip the belt or the jacket on the left side, right hand lifted to the head), you can break the opponent's grip. Raise your left hand, push the opponent's left elbow towards his head and move your left shoulder under the opponent's head. With your right hand grip the opponent's similar arm with a reverse grip, lie down along his chest and move the gripped arm up to the head with your right hand. The opponent's arms will be raised (photo 147 a). Now lock your hands under his arms and perform the shoulder bar submission while pulling your arms to his (photo 147 b). Covering the body with your left leg, move your left hip under the opponent's shoulder and perform the shoulder bar (photo 147 c)

147. Levier d'épaule après une rétention du côté de la tête.

Position principale: vous avez réalisé une rétention du côté de la tête avec un tour de tronc et essayez d'attaquer avec une prise douloureuse, mais l'adversaire a verrouillé les bras derrière votre dos, entravant vos intentions. Avancez vos jambes à droite en vous couchant à travers le tronc de l'adversaire. Travaillant activement des bras (le bras gauche saisit la ceinture ou la veste près du flanc gauche, le bras droit monte vers la tête), vous romprez la prise de l'adversaire. Levez le bras gauche, écartez le coude gauche de l'adversaire vers sa tête et amenez l'épaule gauche sous la tête de l'adversaire. Saisissez avec votre bras droit le bras homonyme de l'adversaire par prise inverse et, tout en vous couchant longitudinalement sur sa poitrine, écartez le bras saisi en haut vers la tête par votre bras droit. Les bras de l'adversaire seront levés en haut (photo 147 a). Maintenant, verrouillez vos bras sous ses bras et, tout en tirant les unes des autres, procédez à la prise douloureuse «levier des épaules» (photo 147 b). Fermant le tronc avec votre jambe gauche, amenez la hanche gauche sous l'épaule de l'adversaire et procédez à un levier d'épaule (photo 147 c).

147. Palanca de los hombros después de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: usted ha aplicado la inmovilización por la cabeza con abrazo por el tronco y trata de atacar por la técnica dolorosa, pero el adversario ha enganchado las manos detrás de su espalda y le aprieta con fuerza a él, obstaculizando sus intenciones. Pasar por los pies a la derecha, acostando a través del tronco del adversario. Activamente trabajando las manos (la izquierda captura el cinturón o la chaqueta cerca del lado izquierdo, la derecha se levanta hacia la cabeza), romper la presa del adversario. Levantar la mano izquierda, presionar el codo izquierdo del adversario a su cabeza y colocar el hombro de la mano izquierda bajo la cabeza del adversario. Por la mano derecha capturar la mano homónima del adversario por la presa inversa y, acostandose en longitud a su pecho, colocar la mano capturada hacia la cabeza por la mano derecha. Las manos del adversario se encuentran levantadas (foto 147 a). Ahora enganchar las manos bajo sus manos en candado y, apretando unos a otros, aplicar la técnica dolorosa, la palanca de los hombros (foto 147 b). Recubriendo el tronco por la pierna izquierda, colocar la cadera izquierda bajo el hombro del adversario y aplicar la palanca del hombro (foto 147 c).

148 a

148 b

148 c

148. Рычаг локтя при скрещивании рук противника на груди.

Основное положение: после проведения удержания, скрестив руки противника на груди, прижмите кулак верхней левой руки к телу противника (можно помочь своим коленом). Подтяните нижнюю (правую) руку противника к себе и приподнимите за предплечье вверх (фото 148 a). Его левое плечо прижмите к ковру левым коленом (фото 148 b).

Детали: во время проведения перегибания следите за тем, чтобы рука соперника была повернута правильно: перегибание должно быть направлено строго против естественного сгиба (фото 148 c). Если противник вывернет руку и локоть в связи с этим также повернется, захватите запястье и поверните его так, чтобы возвратить локоть в нужное положение.

Методические замечания: при скрещивании рук соперника на груди нижняя рука может быть направлена кулаком вниз и расположена под мышкой партнера или же направлена кулаком вверх и расположена между головой и плечом. В первом случае можно применить описанный прием, во втором – следующий.

148. Elbow bar with crossing the opponent's arms over his chest.

Main position: after the hold down, cross the opponent's arms over his chest, press the fist of the left hand to the opponent's body (you can assist yourself by using the knee). Pull the lower (right) arm of the opponent up to you and lift, holding the forearm (photo 148 a). Press his left shoulder down to the mat with your left knee (photo 148 b).

Details: while bending, make sure the opponent's arm is turned the right way: bending should be performed strictly against the natural flexion (photo 148 c). If the opponent twists his arm and his elbow turns as well due to that, grip his wrist and turn it so as to bring the elbow back into its natural position.

Methodical notes: when crossing the opponent's arms over his chest, the lower arm may be turned fist down and placed under the partner's armpit or placed fist up and placed between the head and the shoulder. The first scenario allows for the previously described technique; the second scenario allows for the next technique.

148. Levier de coude au croisement des bras de l'adversaire sur la poitrine.

Position principale: après une rétention, les bras de l'adversaire croisés sur la poitrine, pressez le poing gauche supérieur contre le corps de l'adversaire (vous pouvez vous aider avec votre genou). Tirez le bras inferieur (droit) de l'adversaire vers vous et soulevez en haut par l'avant-bras (photo 148 a). Pressez son épaule gauche contre le tapis avec votre genou gauche (photo 148 b).

Détails: lors du courbage, veillez à ce que le bras de l'adversaire soit tourné correctement: le courbage doit être dirigé strictement contre la flexion naturelle (photo 148 c). Si l'adversaire retourne le bras et que le coude se retourne aussi, saisissez le poignet et tournez-le de façon à rentrer le coude dans la position nécessaire.

Observations méthodiques: lors du croisement des bras de l'adversaire sur la poitrine, le bras inferieure peut être dirigé le poing en bas et situé sous l'aisselle du partenaire ou dirigé le poing en haut et situé entre la tête et l'épaule. Le procédé décrit peur être utilisé dans le premier cas et le procédé suivant dans le second.

148. Palanca del codo al cruzar los brazos del adversario en el pecho.

Posición principal: después de realizar la inmovilización, cruzando los brazos del adversario en el pecho, apretar el puño de la mano superior izquierda al cuerpo del adversario (se puede ayudarse por la rodilla). Apretar la mano inferior (derecha) del adversario a usted y levantarla por el antebrazo (foto 148 a). Apretar su hombro izquierdo al tapiz por la rodilla izquierda (doto 148 b).

Detalles: durante la realización de la doblación hay que cuidar que el brazo del adversario sea vuelto correctamente: la doblación debe ser dirigido rigurosamente contra el doblez natural (foto 148 c). Si el adversario arranca la mano y el codo en relación a esto se volverá también, hay que capturar la muñeca y volverlo así que el codo se devuelva en la posición necesaria.

Observaciones metódicas: al cruzar las manos del adversario sobre el pecho, la mano inferior puede ser dirigida por el puño hacia abajo y situada bajo el sobaco del adversario o dirigida por el puño hacia arriba y situada entre la cabeza y el hombro. En el primer caso es posible aplicar la técnica descrita, en el segundo – la técnica siguiente.

149 a

149 b

149 c

149. Рычаг локтя перенося ногу через туловище при скрещивании рук противника на груди.

Основное положение: после проведенияудержания со стороны головы руки партнера скрещены на груди, левая рука расположена под правой. Захватите запястье левой руки противника разноименной рукой, подведите свое предплечье под его голову и подтяните захваченную руку (фото149 a). Соперник как бы «обнимет» себя за шею (фото 149 b). Левой рукой придержите его левое плечо, чтобы он не смог вывернуться на правый бок и в дальнейшем на живот (фото 149 c). Встав сначала на колени, перенесите левую ногу через туловище противника и, подтягивая дальнюю руку левой рукой, зафиксируйте создавшееся положение. Прижмите левой ногой туловище соперника к ковру, подтяните правой рукой захваченную руку противника вправо к себе, чтобы его кулак, сгибая свою голову, постепенно приближался к вашей груди. Создается угроза проведения болевого приема узел. Не останавливаясь, продолжайте движение руки соперника к себе до тех пор, пока она не выпрямится в локте.

149. Elbow bar while moving the leg over the body with crossing the opponent's arms over his chest.

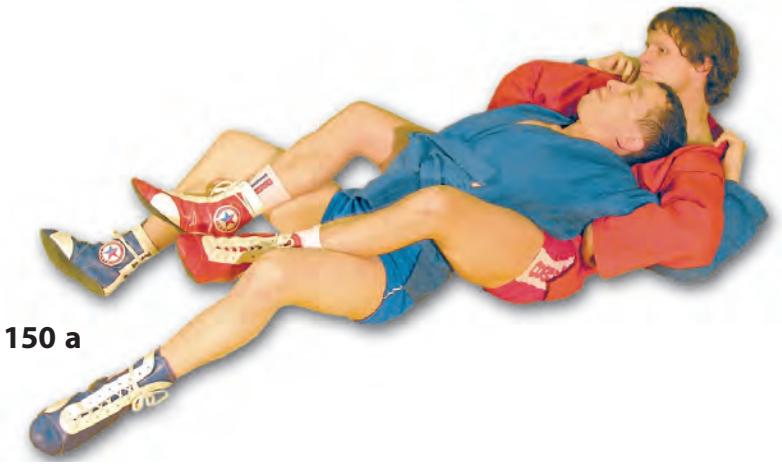
Main position: after performing the hold down from head side the partner's arms are crossed over his chest, left over right. Grip the opponent's left wrist with the opposite hand, move your forearm under his head and pull the gripped arm up (photo 149 a). The opponent as if "embraces» his own neck (photo 149 b). Hold his left shoulder with your left hand to stop him from twisting to his right side and then to his stomach (photo 149 c). Kneel, move your left leg over the opponent's body and fix this position, pulling the far arm with your left hand. Press the opponent's body to the mat with your left leg, pull the gripped arm to your right with your right hand so that his fist moved gradually towards your chest. This poses the threat of the knot submission. Do not stop; continue moving the opponent's arm towards you until is becomes straightened at the elbow.

149. Levier de coude en portant la jambe au-dessus du tronc, les bras de l'adversaire croisés sur la poitrine.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, le bras de l'adversaire sont croisés sur la poitrine, le bras gauche est sous le bras droit. Saisissez le poignet gauche de l'adversaire avec le bras contraire, amenez votre avant-bras sous sa tête et tirez le bras saisi (photo 149 a), comme si l'adversaire s'embrassait le cou (photo 149 b). Retenez son épaule gauche avec votre bras gauche afin qu'il ne se retourne pas sur le flanc droit et sur le ventre (photo 149 c). Se mettant d'abord à genoux, portez la jambe gauche au-dessus du tronc de l'adversaire et, tout en tirant le bras éloigné avec votre bras gauche, fixez cette position. Pressez le tronc de l'adversaire contre le tapis avec votre jambe gauche, tirez le bras saisi de l'adversaire à droite vers vous avec votre bras droit, de façon que son poing, courbant sa tête, s'approche peu à peu de votre poitrine. Il se forme une menace de la prise douloureuse «nœud». Sans arrêt, continuez le mouvement du bras de l'adversaire vers vous jusqu'à ce qu'il ne se redresse au coude.

149. Palanca del codo, llevando la pierna a través del tronco al cruzar las manos del adversario sobre el pecho.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, las manos del adversario estan cruzadas sobre el pecho, la mano izquierda situada bajo la derecha. Capturar la muñeca de la mano izquierda del adversario por la mano contraria, colocar el antebrazo bajo su cabeza y apretar la mano capturada (foto 149 a). El adversario como si se «abrace» por el cuello (foto 149 b). Por la mano izquierda agarrar su hombro izquierdo así que él no pueda ser arrancado al lado derecho y después al vientre (foto 149 c). Poniendo primero a las rodillas, llevr la pierna izquierda a través del tronco del adversario y, apretando la mano lejana por la mano izquierda, fijar la posición que se ha creado. Apretar el tronco del adversario al tapiz por la pierna izquierda, apretar la mano capturada del adversario a la derecha a usted por la mano derecha así que su puño se acerque gradualmente al pecho de usted, inclinando la cabeza. Surge la amenaza de la realización de la técnica dolorosa – el nudo. Sin parar, hay que continuar el movimiento de la mano del adversario a usted hasta que no se enderece en el codo.



150 a

150 b

150 c

150. Узлы двух рук от удержания со стороны головы.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы с обхватом за туловище спуститесь как можно ниже к голове соперника и, приподняв голову, встаньте на колени, а затем сядьте на ковер, натащив противника на себя (фото 150 a).

Во время проведения описанных выше действий удерживайте под мышками запястья рук соперника, опуская плечи вниз (фото 150 b) и подсаживаясь под него, проведите болевой прием – узел сразу на обе руки (фото 150 c).

150. Two arm knots from the hold down from head side.

Main position: having performed the hold down from head side with gripping the body, lean as close to the opponent's head as possible, lift the head and kneel, then sit down on the mat, dragging the opponent over you (photo 150 a).

While performing these actions, hold the opponent's wrists under your armpits as you lower the shoulders (photo 150 b) and setting yourself under him, perform a submission – two arm knot (photo 150 c).

150. Nœuds de deux bras à partir d'une rétention du côté de la tête.

Position principale: après une rétention du côté de la tête avec un tour de tronc, descendez le plus bas possible vers la tête de l'adversaire et, soulevant la tête, mettez-vous à genoux et puis asseyez-vous sur le tapis, tirant l'adversaire sur vous-même (photo 150 a).

Lors des actions décrites ci-dessus, retenez les poignets de l'adversaire sous les aisselles tout en baissant les épaules (photo 150 b) et en vous posant sous lui, procédez à une prise douloureuse – nœud des deux bras à la fois (photo 150 c).

150. Nudos de dos manos de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza con abrazo por el tronco, bajar la cabeza del adversario como se puede más abajo y, habiendo levantado la cabeza, poner de rodillas, y luego sentarse al tapiz, tirando el adversario hacia usted (foto 150 a).

Durante la realización de las acciones descritas más arriba hay qie fijar la muñeca de las manos del adversario debajo de los sobacos, bajando los hombros (foto 150 b) y asentando bajo él, aplicar la técnica dolorosa – el nudo en seguida en las dos manos (foto 150 c).

151 a

151 b

151 c

151. Узел поперек после удержания со стороны головы.

Основное положение: при проведении удержания со стороны головы противник сцепил руки у вас на спине и после окончания удержания не распускает захват в надежде, что судья поднимет борцов в стойку. Перенесите левую руку через соперника и опустите на ковер, прижимая локтем туловище противника к себе. Одновременно забегите ногами в сторону левого бока соперника. Противник вынужден будет расцепить захват.

Не упуская момента, захватите правой рукой запястье одноименной руки (фото 151 a), подведите левую руку под плечо противника и наложите на запястье своей правой руки (фото 151 b). Перемещая обе руки вниз (к ногам противника) проведите узел руки поперек (фото 151 c).

151. Cross knot after the hold downfrom head side.

Main position: while performing the hold down from head side, the opponent has locked his arms over your back and does not release the lock, hoping that the referee will make the fighters take a stand. Move your left arm over the opponent and lower it on the mat, pressing the opponent's body to yourself with your elbow. Move your legs to the left of the opponent at the same time. The opponent will be forced to release the grip.

Do not let the moment pass; grip the opponent's similar wrist with your right hand (photo 151 a), place your left arm under the opponent's shoulder and put it over your right wrist (photo 151 b). Moving both arms down (towards the opponent's feet), perform the cross arm knot. (photo 151 c).

151. Nœud à travers après la rétention du côté de la tête.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, l'adversaire a verrouillé les bras sur votre dos et ne lâche pas prise après la rétention dans l'espoir que l'arbitre fasse les lutteurs se mettre en garde. Portez le bras gauche par-dessus l'adversaire et posez-le sur le tapis, tout en serrant le tronc de l'adversaire contre vous-même. En même temps, avancez vos jambes du côté du flanc gauche de l'adversaire. L'adversaire sera forcé de lâcher prise.

Ne laissant pas échapper l'occasion, saisissez avec votre bras droit le poignet homonyme (photo 151 a), amenez le bras gauche sous l'épaule de l'adversaire et posez sur votre poignet droit (photo 151 b). Déplaçant les deux bras en bas (vers les jambes de l'adversaire), procédez à un nœud de bras en travers (photo 151 c).

151. Nudo transverso después de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: durante la realización de la inmovilización por la cabeza el adversario ha enganchado las manos sobre la espalda de usted y no suelta la presa después de la terminación de la inmovilización, esperando que el juez levantará los luchadores en la posición de pie. Llevar la mano izquierda a través del adversario y bajarla al tapiz, apretando el tronco del adversario a usted por el codo. Al mismo tiempo colocar las piernas al lado izquierdo del adversario. El adversario será obligado desenganchar la presa.

Sin perder el momento, capturar por la mano derecha la muñeca de la mano homónima (foto 151 a), colocar la mano izquierda bajo el hombro del adversario e imponerla a la muñeca del brazo derecho (foto 151 b). Trasladando los dos brazos hacia abajo (hacia las piernas del adversario) aplicar el nudo transverso de la mano (foto 151 c).

152 a

152 b

152 c

152. Рычаг локтя внутрь после удержания со стороны головы.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы вам удалось расцепить захваченные в замок руки соперника описанным выше способом. Вам даже удалось захватить запястье одноименной руки. Но теперь соперник вдруг вывернулся на правый бок, и атаковать его узлом поперек стало невозможно. Продолжая движение противника, потяните его левой рукой за одноименную руку и поверните на живот (фото 152 a). Выпрямите захваченную руку в локте (фото 152 b) и, перекрывая подмышкой разноименное плечо, проведите рычаг локтя.

Детали: при проведении болевого приема приподнимите запястье левой руки соперника вверх, одновременно опуская левое плечо. Ноги широко разведите в стороны, препятствуя перемещениям противника по ковру (фото 152 c).

152. Elbow bar inside after the hold down from head side.

Main position: after the hold down from head side you have managed to unlock the opponent's gripped arms as described above. You have even managed to grip the similar arm's wrist. But the opponent has suddenly twisted to his right side and you cannot attack him with a cross knot now. Continuing the opponent's movement, pull his similar arm with your left hand and turn him over onto the stomach (photo 152 a). Straighten the gripped arm at the elbow (photo 152 b) and perform the elbow bar, covering the opposite shoulder with your armpit.

Details: when performing the submission, lift the wrist of the opponent's left arm, lowering the left shoulder at the same time. Spread the legs wide apart, blocking the opponent's movement on the mat (photo 152 c).

152. Levier de coude au-dedans après une rétention du côté de la tête.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, vous avez réussi à ouvrir les bras verrouillées de l'adversaire de la façon décrite ci-dessus. Vous avez même réussi à saisir le poignet homonyme. Mais l'adversaire a glissé soudainement sur le flanc droit, et il est impossible de l'attaquer avec un nœud à travers. Tout en continuant le mouvement de l'adversaire, tirez-le avec votre bras gauche par le bras homonyme et retournez-le sur le ventre (photo 152 a). Redressez le bras saisi au coude (photo 152 b) et, tout en fermant l'épaule contraire avec l'aisselle, procédez à le levier du coude.

Détails: Lors de la réalisation de la prise douloureuse, soulevez le poignet gauche de l'adversaire en haut, tout en baissant l'épaule gauche. Ecartez les jambes largement pour empêcher le déplacement de l'adversaire sur le tapis (photo 152 c).

152. Palanca del codo a dentro después de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, usted ha desenganchado las manos del adversario capturadas en candado por el modo descrito más arriba. Usted hasta ha consiguido capturar la muñeca de la mano homónima. Pero ahora el adversario ha sido arrancado de repente al lado derecho, y es imposible atacarlo por el nudo transverso. Continuando el movimiento del adversario, tirarlo con la mano izquierda por la mano homónima y volverlo al vientre (foto 152 a). Enderezar la mano capturada en el codo (foto 152 b) y, recubriendo el hombro contrario por el sobaco, aplicar la palanca del codo.

Detalles: durante de la realización de la técnica dolorosa levantar la muñeca del brazo izquierdo del adversario, al mismo tiempo bajando el hombro izquierdo. Apartar las piernas lo más ampliamente que se pueda, obstaculizando los traslados del adversario por el tapiz (foto 152 c).

153 a

153 b

153 c

153. Узел одноименной рукой после удержания со стороны головы.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы противник отжимает вас двумя руками вверх (фото 153 a). Подведите правую руку под одноименный локоть соперника (фото 153 b). Наклоните правое плечо вниз, мешая этим сопернику выпрямить руку в локтевом сгибе. Левой рукой захватите пальцы своей правой руки в замок фото 153 c). Подтягивая сцепленные руки к своему животу, одновременно отводите кулак согнутой руки противника к его ногам. Прием выполняется стоя на коленях. Если вы сможете провести захват быстро, успеете сцепить руки и начать болевой прием, то соперник не сможет избежать своей участи. Но стоит вам на секунду зазеваться, и он начнет уходить от болевого приема, поворачиваясь налево. Остановите его своей левой ногой, согнутой в колене.

153. Similar arm bar after the hold down from head side.

Main position: after the hold down from head side the opponent pushes you up with both arms (photo 153 a). Place your right hand under the opponent's similar elbow (photo 153 b). Lower the left shoulder, thus stopping the opponent from straightening the arm at the elbow flexion. Grip the fingers of your right hand into a lock with your left hand (photo 153 c). Pulling the locked hands up to your stomach, move the fist of the opponent's bent hand towards his legs. The technique is performed kneeling. If you manage to perform the grip quickly and succeed in locking the hands and starting the submission, the opponent will not be able to avoid it. But if you linger, he will begin to escape the submission by turning left. Stop him with your left leg bent in the knee.

153. Nœud avec le bras homonyme après rétention du côté de la tête.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, l'adversaire vous écarte en haut avec les deux bras (photo 153 a). Amenez le bras droit sous le coude homonyme de l'adversaire (photo 153 b). Penchez l'épaule droite en bas, empêchant l'adversaire de redresser le bras au coude. Verrouillez les doigts de votre bras droit avec le bras gauche (photo 153 c). Tout en tirant les bras verrouillées vers votre ventre, écartez le coude du bras plié de l'adversaire vers ses jambes. La prise est réalisée à genoux. Si vous pouvez réaliser la prise rapidement et avez le temps de verrouiller les bras et commencer la prise douloureuse, l'adversaire n'arrivera pas à s'échapper. Mais un instant d'inattention – et il commencera à éviter la prise douloureuse en se tournant à gauche. Arrêtez-le avec votre jambe gauche pliée au genou.

153. Nudo de la mano homónima después de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza el adversario le presiona a usted por dos manos hacia arriba (foto 153 a). Colocar la mano derecha bajo el codo homónimo del adversario (foto 153 b). Inclinar el hombro derecho hacia abajo, así impidiendo al adversario enderezar la mano en el doblez de codo. Por la mano izquierda capturar los dedos de la mano derecha de usted en candado (foto 153 c). Apretando las manos enganchadas al vientre, apartar al mismo tiempo el puño de la mano doblada del adversario hacia sus piernas. La técnica se cumple en posición a las rodillas. Si usted puede aplicar la presa rápidamente, conseguir enganchar las manos y comenzar técnica dolorosa, el adversario no puede evitar su suerte. Pero le tiene que estar con la boca abierta para un segundo, y él comenzará a evitar la técnica dolorosa, volviendose a la izquierda. Hay que detenerlo por su pierna izquierda, doblada en la rodilla.

154 a

154 b

154 c

154. Узел одноименной рукой, перенося ногу через туловище.

Основное положение: вы начали проводить предыдущий болевой прием недостаточно активно, и соперник стал быстро передвигаться влево. Остановить его левой ногой вы не сможете. Приподнимите правую ногу чуть вверх и продолжайте двумя руками притягивать локоть согнутой руки противника к себе (фото 154 a). Таким образом вы как бы повернете его в желаемое для вас положение (фото 154 b).

Перенеся левую ногу через туловище, скрестите обе ноги за захваченной рукой и проведите узел руки наружу (фото 154 c).

154. Similar arm knot while moving the leg over the body.

Main position: you did not begin the previous submission actively enough and your opponent started to move to the left rapidly. You will not be able to stop him with your left leg. Lift your right leg a little and continue pulling the elbow of the opponent's bent arm up towards you with both hands (photo 154 a). Thus you will be able to turn him into the position that is more convenient for you (photo 154 b).

Moving your left leg over his body, cross both legs behind the gripped arm and perform the arm knot on the outside (photo 154 c).

154. Nœud avec le bras homonyme en portant la jambe au-dessus du tronc.

Position principale: vous avez commencé à réaliser la prise douloureuse précédente pas très activement, et l'adversaire a commencé de se déplacer rapidement à gauche. Vous ne pouvez pas l'arrêter avec votre jambe gauche. Soulevez votre jambe droite un peu et continuez de tirer le coude du bras plié de l'adversaire vers vous avec vos deux bras (photo 154 a). C'est comme si vous le retourniez dans la position désirable pour vous (photo 154 b).

Votre jambe gauche portée au-dessus du tronc, croisez les deux jambes derrière le bras saisi et procédez à le nœud du bras en dehors (photo 154 c).

154. Nudo por la mano homónima, llevando la pierna a través del tronco.

Posición principal: usted ha comenzado a aplicar la técnica dolorosa anterior insuficientemente activamente, y el adversario ha empezado a moverse rápidamente a la izquierda. Usted no puede pararlo por su pierna izquierda. Levantar la pierna derecha un poco hacia arriba y continuar atraendo el codo de la mano doblada del adversario a usted por dos manos (foto 154 a). Así usted como si lo vuelva en la posición deseable para usted. (foto 154 b).

Habiendo llevado la pierna izquierda a través del tronco, cruzar las dos piernas detrás de la mano capturada y aplicar el nudo de la mano afuera (foto 154 c).

155 a

155 b

155 c

155. Рычаг локтя от удержания со стороны головы, перенося ногу через туловище.

Основное положение: после проведенияудержания со стороны головы захватите правой рукой одноименную руку соперника, подведя ее со стороны головы. Начав атаку узлом одноименной руки, продолжайте подтягивать локоть захваченной руки к себе. Но противник, защищаясь, стал поворачиваться к вам боком и одновременно выпрямлять согнутую в локте правую руку (фото155 a). Приподняв правую ногу вверх, перенесите ее через туловище соперника (фото 155 b). Не останавливаясь в этом положении, перенесите ногу дальше, продолжая движение теперь уже и через голову, и захватите правую руку противника на болевой прием — рычаг локтя (фото 155 c).

Методические замечания: решение о том, какой болевой прием вы решитесь провести, нужно принимать заранее, маскируя в дальнейшем свое окончательное намерение. Начав атаку и сразу стремясь занять конечное положение, объедините все действия в одно усилие.

155. Elbow bar from the hold down from head side with moving the leg over the body.

Main position: after the hold down from head side, grip the opponent's similar arm with your right hand, moving it from head side. Beginning the attack with the similar arm knot, continue pulling the elbow of the gripped arm up towards you. But the opponent begins to turn his side to you in defence, and straighten the right arm bent at the elbow at the same time (photo 155 a). Lifting your right leg, move it over the opponent's body (photo 155 b). Do not stop in this position, move your leg further, over the head, and grip the opponent's right arm in the elbow bar submission (photo 155 c).

Methodical note: you should decide in advance which submission you are going to perform and mask that decision later. Having begun the attack and aspiring to assume the final position at once, unite all your actions into a single effort. Do not stop during interim situations and do not let the opponent think your actions over and make a decision.

155. Levier du coude à partir d'une rétention du côté de la tête en portant la jambe au-dessus du tronc.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, saisissez avec votre bras droit le bras homonyme de l'adversaire, l'ayant amené du côté de la tête. Commençant l'attaque par le nœud du bras homonyme, continuez de tirer le coude du bras saisi vers vous. Mais l'adversaire, en se défendant, commence à tourner son flanc sur vous et en même temps redresser le bras droit plié au coude (photo 155 a). Soulevant la jambe droite en haut, portez-la au-dessus du tronc de l'adversaire (photo 155 b). Sans s'arrêter dans cette position, avancez la jambe davantage, en continuant le mouvement par-dessus la tête, et saisissez le bras droit de l'adversaire pour une prise douloureuse – un levier de coude (photo 155 c).

Observations méthodiques: il faut décider par avance sur le type de la prise douloureuse et masquer par la suite son intention définitive. Commençant l'attaque et essayant tout de suite de prendre une position finale, réunissez toutes les actions en un seul effort.

155. Palanca del codo de la inmovilización por la cabeza, llevando el pie a través del tronco.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, capturar por la mano derecha la mano homónima del adversario, colocandola por la cabeza. Habiendo comenzado el ataque del nudo de la mano homónima, continuar apretar el codo de la mano capturada a usted. Pero el adversario, defendiendose, empezó a volverse a usted de costado y al mismo tiempo enderezar la mano derecha doblada en el codo (foto 155 a). Levantando la pierna derecha, llevarla a través del tronco del adversario (foto 155 b). Sin parar en esta posición, llevar la pierna más lejo, continuando el movimiento ya a través de la cabeza, y capturar la mano derecha del adversario a la técnica dolorosa – la palanca del codo (foto 155 c).

Observaciones metódicas: usted tiene que decidir de antemano qué técnica dolorosa usted va a aplicar, enmascarando en el futuro la intención definitiva. Comenzando el ataque y en seguida aspirando ocupar la posición final, unsted une todas las acciones en un esfuerzo. No se pare en las situaciones intermedias, dejando de ese modo la posibilidad al adversario comprender sus actos y tomar la decisión.

156 a

156 b

156 c

156. Рычаг локтя, зажимая запястье головой и плечом.

Основное положение: после проведения удержания со стороны головы попытайтесь захватить согнутую в локте одноименную руку, угрожая проведением узла одноименной руки (приемы 153, 154). Противник быстро разгадал ваши намерения и выпрямил в локте атакуемую руку. Наложив запястье на локоть выпрямленной руки, подтяните руку соперника к себе, положив запястье руки соперника к себе на плечо (фото 156 a). Подтянув руку соперника к себе как можно ближе, прижмите захваченную руку головой и плечом (фото 156 b). Поставив правое колено к одноименному боку соперника, нажмите двумя руками на локоть захваченной руки и проведите болевой прием рычаг локтя (фото 156 c).

Детали: левую руку подведите чуть ниже локтя, подтягивая локоть захваченной руки соперника к себе и немного вверх. Свои локти прижмите к своему туловищу.

156. Elbow bar with squeezing the wrist between head and shoulder.

Main position: after the hold down from head side, try to grip the similar arm bent at the elbow, threatening to perform the similar arm knot (techniques 153, 154). The opponent has guessed your intentions quickly and straightened the arm under attack at the elbow. Placing your wrist over the straightened arm's elbow, pull the opponent's arm up towards you and put the opponent's wrist on your shoulder (photo 156 a). Pulling the opponent's arm as close to you as possible, squeeze the gripped arm between your head and shoulder (photo 156 b). Putting the right knee to the opponent's similar side, press on the elbow of the gripped arm with both hands and perform the elbow bar submission (photo 156 c).

Details: move your left hand a little below the elbow, pulling the elbow of the opponent's gripped arm up towards you and then a little upwards. Press your elbows to your body.

156. Levier du coude en serrant le poignet avec la tête et l'épaule.

Position principale: après une rétention du côté de la tête, essayez de saisir le bras homonyme plié au coude, tout en menaçant du nœud du bras homonyme (procédés 153, 154). L'adversaire a vite deviné vos intentions et a redressé le bras attaque plié au coude. Le poignet posé sur le coude du bras redressé, tirez le bras de l'adversaire vers vous en posant le poignet de l'adversaire sur votre épaule (photo 156 a). Tirant le bras de l'adversaire vers vous le plus près possible, serrez le bras saisi avec votre tête et épaule (photo 156 b). Posant le genou droit contre le flanc homonyme de l'adversaire, pressez les deux bras sur le coude du bras saisi et procédez à la prise douloureuse «levier du coude» (photo 156 c).

Détails: portez le bras gauche un peu au-dessous du coude tout en tirant le coude du bras saisi vers vous et un peu en haut. Serrez vos coudes contre votre tronc.

156. Palanca del codo, apretando la muñeca por la cabeza y el hombro.

Posición principal: después de realizar la inmovilización por la cabeza, tratar de capturar la mano homónima doblada en el codo, amenazando con la realización del nudo de la mano homónima (las técnicas 153, 154). El adversario ha adivinado rápidamente sus intenciones y ha enderezado la mano atacada en el codo. Habiendo puesto la muñeca al codo de la mano enderezada, aprieten la mano del adversario a él, habiendo puesto la muñeca de la mano del adversario a él en el hombro (foto 156 a). Habiendo apretado la mano del adversario a usted lo más cerca, apretar la mano capturada por la cabeza y el hombro (foto 156 b). Al poner la rodilla derecha al lado homónimo del adversario, presionar por dos manos el codo de la mano capturada y aplicar la técnica dolorosa – la palanca del codo (foto 156 c).

Detalles: colocar la mano izquierda un poco más bajo del codo, apretando el codo del brazo capturado del adversario a usted y un poco hacia arriba. Apretar los codos a su tronco.

157 a

157 b

157 c

157. Ущемление ахиллова сухожилия, захватывая ногу соперника руками.

Основное положение: во время проведения удержания со стороны головы соперник активно работает ногами и подводит колени под вашу грудь (фото 157 a). Захватите правой рукой разноименную ногу противника, положив ладонь на пятку захваченной ноги со стороны подошвы (фото 157 b). Правое предплечье расположено параллельно левой ноге соперника. Поверните левую руку ладонью от себя так, чтобы большой палец руки был опущен вниз. Подведите ее под ахиллово сухожилие левой ноги соперника и наложите правую ладонь руки на свое левое запястье. Прижимая пятку захваченной ноги вниз левой рукой, правую руку поверните лучевой костью к себе, одновременно подводя локоть вниз-вправо (фото 157 c).

Детали: старайтесь согнуть захваченную ногу так, чтобы ее колено стало между головой и плечом противника на ковер. С другой стороны прижмите голову соперника своей ногой, и он не сможет избежать опасного положения.

157. Achilles tendon crushing with gripping the opponent's leg with your hands.

Main position: during the hold down from head side the opponent works his legs actively and positions his knees below your chest (photo 157 a). Grip the opponent's opposite leg with your right hand, putting your palm on his heel from foot side (photo 157 b). Your right forearm is parallel to the opponent's left leg. Turn your left hand with your palm away from yourself so that your thumb is directed downwards. Place it under the Achilles tendon and put your right palm over your left wrist. Pressing the heel of the gripped leg down with your left hand, turn the right hand so that the radius is facing you, moving the elbow down and to the right at the same time (photo 157 c).

Details: try to bend the gripped leg so that its knee was positioned between the opponent's head and shoulder on the mat. On the other side, press the opponent's head with your leg, and he will not be able to escape the dangerous situation.

157. Étranglement du tendon d'Achille en prenant la jambe de l'adversaire avec vos bras.

Position principale: lors d'une rétention du côté de la tête, l'adversaire agit activement des jambes et amène ses genoux sous votre poitrine (photo 157 a). Saisissez avec votre bras droit la jambe contraire de l'adversaire en posant votre paume sur le talon de la jambe saisie du côté de la semelle (photo 157 b). L'avant-bras droit est situé parallèlement à la jambe gauche de l'adversaire. Tournez le bras gauche la paume à l'extérieur de façon que le pouce soit baissé. Amenez-la sous le tendon d'Achille de la jambe gauche de l'adversaire et posez votre paume droite sur votre poignet gauche. Serrant le talon de la jambe saisie en bas avec votre bras gauche, tournez le bras droit, le radius vers vous-même, et en même temps amenez le coude en bas et à droite (photo 157 c).

Détails: essayez de plier la jambe saisie de façon que son genou se pose sur le tapis entre la tête et l'épaule de l'adversaire. De l'autre côté, pressez la tête de l'adversaire avec votre jambe, et il ne pourra pas éviter la situation dangereuse.

157. Estrangulación del tendón de Aquiles, capturando la pierna del adversario por las manos.

Posición principal: durante de la realización de la inmovilización por la cabeza el adversario trabaja activamente las piernas y coloca las rodillas bajo su pecho (foto 157 a). Capturar por la mano derecha la pierna contraria del adversario, poniendo la palma sobre el talón del pie capturado por la planta (foto 157 b). El antebrazo derecho está situado paralelamente a la pierna izquierda del adversario. Volver la mano izquierda por la palma así que el pulgar de la mano sea bajado hacia abajo. Colocarla bajo el tendón de Aquiles de la pierna izquierda del adversario y poner la palma derecha de la mano a la muñeca izquierda. Apretando el talón del pie capturado hacia abajo por la mano izquierda, volver la mano derecha por el radio a usted, al mismo tiempo conduciendo el codo hacia abajo, a la derecha (foto 157 c).

Detalles: tratar doblar la pierna capturada así que su rodilla se ponga entre la cabeza y el hombro del adversario al tapiz. Apretar por otro lado la cabeza del adversario por el pie, así que él no puede evitar la posición peligrosa.

158 a

158 b

158 c

158. Рычаг колена от удержания со стороны головы.

Основное положение: при ситуации аналогичной предыдущей можно применить и другой болевой прием рычаг колена. Причем атаковать рычагом колена можно сразу же после проведения удержания со стороны головы. Для этого захватите правой рукой одноименную ногу соперника около пятки, подтяните ее к себе (фото 158 a). Привстав в стойку, перенесите левую ногу через голову и туловище соперника (фото 158 b)и, пропустив ее между ногами, сделайте кувырок назад. Правую ногу вытяните вперед и скрестите с левой за бедром захваченной ноги противника. Положив пятку захваченной ноги на свой локтевой сгиб, захватите свою куртку за шеей и, прогибаясь в пояснице, проведите болевой прием – рычаг колена (фото 158 c).

Детали: колено захваченной ноги соперника должно быть чуть ниже вашего живота. Бедрами плотно сожмите захваченную ногу противника.

158. Knee bar from the hold down from head side.

Main position: in a situation similar to the one described above, you can perform another submission, the knee bar. Moreover, you can attack immediately after performing the hold down from head side. To do that, grip the opponent's similar leg at the heel with you right hand and pull it up towards you (photo 158 a). Rising into a stand, move your left leg over the opponent's head and body (photo 158 b) and, letting its pass between your legs, perform a backwards somersault. Stretch your right leg forward and cross it with your left leg behind the hip of the opponent's gripped leg. Placing the heel of the opponent's gripped leg on the bend of your elbow, grip your jacket behind the collar and, bending at the waist, perform the knee bar submission (photo 158 c).

Details: the knee of the opponent's gripped leg should be positioned a little below your stomach. Firmly squeeze the opponent's gripped leg with your thighs.

158. Levier de genou à partir d'une rétention du côté de la tête.

Position principale: dans une situation analogique à la précédente, on peut appliquer une autre prise douloureuse – «levier de genou». Avec cela, on peut attaquer avec un levier de genou immédiatement après une rétention du côté de la tête. Pour cela, saisissez avec votre bras droit la jambe homonyme de l'adversaire près du talon et tirez-la vers vous (photo 158 a). En vous soulevant en garde, portez la jambe gauche par-dessus la tête et du tronc de l'adversaire (photo 158 b) et, l'ayant fait passer entre les jambes, faites une roulade arrière. Avancez la jambe droite et croisez-la avec la jambe gauche derrière la hanche de la jambe saisie de l'adversaire. Ayant posé le talon de la jambe saisie sur votre coude, saisissez votre veste derrière le cou et, en fléchissant vos lombes, procédez à la prise douloureuse – «levier de genou» (photo 158 c).

Détails: Le genou de la jambe saisie de l'adversaire doit être un peu au-dessous de votre ventre. Pressez fortement la jambe saisie de l'adversaire avec vos hanches.

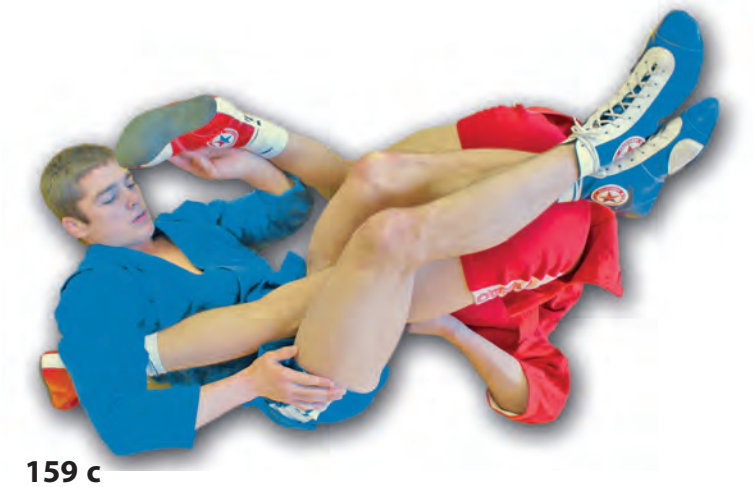
158. Palanca de la rodilla de la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: a la situación similar a la anterior es posible aplicar una otra técnica dolorosa – la palanca de la rodilla. Se puede atacar por la palanca de la rodilla en seguida después de realizar la inmovilización por la cabeza. Por eso hay que capturar por la mano derecha la pierna homónima del adversario cerca del talón, apretarla a usted (foto 158 a). Levantando en la posición de pie, llevar la pierna izquierda a través de la cabeza y el tronco del adversario (foto 158 b) y, dejandola pasar entre las piernas, dar una vuelta atrás. Extender la pierna derecha adelante y cruzarla con la izquierda detrás de la cadera de la pierna capturada del adversario. Poner el talón del pie capturado en el doblez de codo, capturar la chaqueta detrás del cuello y, doblando en los riñones, aplicar la técnica dolorosa – la palanca de la rodilla (foto 158 c).

Detalles: la rodilla del pie capturado del adversario debe estar un poco más abajo de su vientre. Apretar por las caderas ajustadamente la pierna capturada del adversario.

159 a

159 b



159 c

159. Рычаг колена, захватывая ногу под плечо.

Основное положение: после или во время проведения удержания со стороны головы, как только соперник подтянет свои ноги близко к вашим рукам, захватите его ногу (лучше всего у подколенного сгиба) и подтяните к себе, одновременно ложась на спину за головой соперника (фото159 a). Ноги разведите в стороны, но как только между ними очутится нога противника, скрестите ноги на бедре захваченной ноги и крепко сожмите (фото 159 b). Перемещая захват ноги соперника к его пятке, выпрямите захваченную ногу и заведите пятку противника под плечо одноименной ноги. Прогибаясь в пояснице и приподнимая таз вверх, проведите рычаг колена (фото 159 c).

Методические замечания: этот прием применяют в том случае, когда колено захваченной ноги соперника окажется слишком высоко и расстояние от места захвата ноги до колена и от колена до пятки будет почти равным. Захватив ногу соперника под мышку, вы подключите сильные группы мышц спины.

159. Knee bar with gripping the leg under the shoulder.

Main position: after or during the hold down from head side, grip the opponent's leg (best if close to the popliteal flexion) as soon as he pulls his legs up close to your arms, and pull it up to yourself, lying down on your back behind the opponent's head at the same time (photo 159 a). Spread your legs apart, but as soon as the opponent's leg is positioned between them, cross your legs over the gripped leg and squeeze (photo 159 b). Moving the grip on the opponent's leg towards his heel, straighten the gripped leg and move the opponent's heel under the similar shoulder. Bending at the waist and raising your pelvis, perform the knee bar (photo 159 c).

Methodical note: this technique is used when the knee of the opponent's gripped leg ends up being gripped too high, so that when the leg is bent, the space between the place of the grip and the knee is almost equal to the space between the knee and the heel. Considerable strength is required to perform this submission. When you grip the opponent with your armpit, you involve strong muscle groups on your back, thus achieving success.

159. Levier de genou en saisissant la jambe sous l'épaule.

Position principale: après ou lors d'une rétention du côté de la tête, à peine l'adversaire tire-t-il ses jambes près de vos bras, saisissez sa jambe (de préférence près du poplité) et tirez-le vers vous, tout en vous couchant sur le dos derrière la tête de l'adversaire (photo159 a). Ecartez vos jambes, mais aussitôt que la jambe de l'adversaire se situe entre elles, croisez vos jambes sur la hanche de la jambe saisie et serrez fortement (photo 159 b). Déplaçant la prise de la jambe de l'adversaire vers son talon, redressez la jambe saisie et amenez le talon de l'adversaire sous le genou de la jambe homonyme. En fléchissant vos lombes et en soulevant le pelvis en haut, procédez à un levier de genou (photo 159 c).

Observations méthodiques: ce procédé est appliqué quand le genou de la jambe saisie de l'adversaire se situe trop haut et que la distance du lieu de la prise au genou et du genou au talon est presque la même. Saisissant la jambe de l'adversaire sous l'aisselle, vous activez les groupes de muscles forts du dos.

159. La palanca de la rodilla, capturando el pie bajo el hombro.

Posición principal: después de o durante la realización de la inmovilización por la cabeza, tan pronto como el adversario apretará los pies cerca a sus manos, capturar su pierna (lo mejor de todo cerca del doblez poplíteo) y apretar a usted, echandose de espalda al mismo tiempo detrás de la cabeza del adversario (foto 159 a). Apartar las piernas, pero tan pronto como la pierna del adversario se encontrará entre ellos, cruzar las piernas sobre la cadera de la pierna capturada y apretar con fuerza (foto 159 b). Trasladando la presa de la pierna del adversario a su talón, enderezar la pierna capturada y llevar el talón del adversario bajo el hombro homónimo. Doblando en los riñones y levantando la pelvis hacia arriba, pasar la palanca de la rodilla (foto 159 c).

Observaciones metódicas: esta técnica se aplica cuando la rodilla de la pierna capturada del adversario se encuentra capturada demasiado alto y al doblar la pierna, la distancia del lugar de la presa de la pierna hasta la rodilla y de la rodilla hasta el talón será casi igual. Además la fuerza considerable es necesaria para la realización de la técnica. Capturando el pie del adversario bajo el sobaco, conectar los grupos fuertes de los músculos de la espalda y por lo tanto obtener el éxito.

160 a

160 b

160 c

160. Ущемление ахиллова сухожилия, лежа на противнике.

Основное положение: при попытке провести ущемление ахиллова сухожилия со стороны головы противник может не дать вам согнуть свои ноги. Только почувствовав захват своей ноги у пятки, он опустит ноги на ковер.

Не расцепляя захвата, идите вслед за соперником и, чуть привстав, сделайте шаг вперед (фото 160 a). Приподняв ноги противника вверх, обхватите их своими ногами, скрестите ноги и сожмите бедра соперника своими бедрами. Ложась на живот, захватите пятку лежащей сверху ноги противника (фото 160 b) и проведите болевой прием аналогично описанному (157), но в новом положении (фото-160 c).

Детали: если соперник сбивает свободной ногой захват, заведите ее под мышку или, предварительно распустив захват ногами, перенесите свою ногу между ногами противника и захватите атакуемую ногу.

160. Achilles tendon crushing when lying on top of the opponent.

Main position: when you try to perform the Achilles tendon crushing from head side, the opponent may prevent you from bending his legs. As soon as he feels your grip on his foot near the heel, he will lower his feet on the mat.

Without releasing the grip, follow the opponent, raise yourself a little and take a step forward (photo 160 a). Lifting the opponent's legs a little, grip them with your legs, cross your legs and squeeze the opponent's hips between your thighs. Lie down on the stomach, grip the heel of the opponent's leg that is positioned above (photo 160 b) and perform the submission that is described above (157), but from a new position (photo160 c).

Details: if the opponent breaks the grip with his free leg, move it under the armpit or, having released the leg grip in advance, place your leg between the opponent's legs and grip the leg under attack.

160. Étranglement du tendon d'Achille, couché sur l'adversaire.

Position principale: à la tentative de réaliser le étranglement du tendon d'Achille du côté de la tête, l'adversaire peut ne pas vous permettre de plier ses jambes. Ce n'est qu'après avoir senti la prise de sa jambe près du talon qu'il baissera les jambes sur le tapis.

Sans lâcher prise, suivez l'adversaire et, en vous soulevant, faites un pas en avant (photo 160 a). Soulevant les jambes de l'adversaire, entourez-les de vos jambes, croisez vos jambes et serrez les hanches de l'adversaire avec vos hanches. En vous couchant sur le ventre, saisissez le talon de la jambe de l'adversaire qui est au-dessus (photo 160 b) et procédez à la prise douloureuse analogique à celle qui est décrite (157), mais dans une nouvelle position (photo160 c).

Détails: si l'adversaire se défait de la prise avec sa jambe libre, amenez-la sous l'aisselle ou, après avoir relâché la prise des jambes, déplacez votre jambe entre les jambes de l'adversaire et saisissez la jambe attaquée.

160. Estrangulación del tendón de Aquiles, estando sobre el adversario.

Posición principal: durante la tentativa de la estrangulación del tendón de Aquiles por la cabeza el adversario puede molestarle doblar las piernas. Al sentir la presa del pie cerca del talón, él bajará los pies al tapiz.

Sin relajar la presa, hay que sequir el adversario y, levantandose un poco, hacer el paso adelante (foto 160 a). Levantando las piernas del adversario, abrazarlas por sus piernas, cruzar las piernas y apretar las caderas del adversario por sus caderas. Acostando al vientre, capturar el talón del pie que está de arriba del adversario (foto 160 b) y aplicar la técnica dolorosa como esta descrito (157), pero en una nueva posición (foto160 c).

Detalles: si el adversario derriba la presa por el pie libre, llevarla bajo el sobaco o, preliminarmente habiendo desatado la presa por los pies, llevar el pie entre las piernas del adversario y capturar el pie atacado.

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ

УДЕРЖАНИЯ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

ATTACK FROM LEG SIDE

HOLD DOWNS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE DU COTE DES JAMBES

RETENTIONS

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA

EL ATAQUE POR LAS PIERNAS

INMOVILIZACIONES

161 a

161 b

161 c

161. Удержание со стороны ног с захватом за голову.

Основное положение: захватите правым локтевым сгибом противника за шею (фото 161 a), подтяните голову к себе, прижмитесь грудью к его груди (фото 161 b). Ноги разведите как можно шире. Левой рукой захватите свою правую руку (фото 161 c).

Детали: голову соперника руками не зажимайте, только притяните за шею к себе. Руки при этом сцепите в замок, левое предплечье наложите на одноименное плечо соперника.

161. Hold down from leg side with gripping the head.

Main position: grip the opponent's neck with the bend of your right elbow (photo 161 a), pull his leg up to you, press your chest against his (photo 161 b). Spread your legs as wide as possible. Grip your right arm with your left hand (photo 161 c).

Details: do not squeeze the opponent's head, just pull it up to you by the neck. Lock your arms while doing that and place your left forearm on the opponent's similar shoulder.

161. Rétention du côté des jambes avec prise par la tête.

Position principale: saisissez l'adversaire par le cou avec votre flexion cubitale (photo 161 a), tirez la tête vers vous, serrez votre poitrine contre sa poitrine (photo 161 b). Ecartez vos jambes le plus largement possible. Saisissez votre bras droit avec votre bras gauche (photo 161 c).

Détails: ne serrez pas la tête de l'adversaire avec vos bras; tirez-la seulement vers vous par le cou. Verrouillez vos bras et posez l'avant-bras gauche sur l'épaule homonyme de l'adversaire.

161. Inmovilización por las piernas con la presa por la cabeza.

Posición principal: capturar el cuello del adversario por el doblez de codo derecho (foto 161 a), apretar la cabeza a usted, apretarse por el pecho contra su pecho (foto 161 b). Apartar las piernas lo más ampliamente que se pueda. Capturar la mano derecha por la mano izquierda (foto 161 c).

Detalles: no apriete la cabeza del adversario por las manos, solamente atraigala por el cuello a usted. Enganche las manos en candado, imponga el antebrazo izquierdo al hombro homónimo del adversario.

162 a

162 b

162 c

162. Удержание со стороны ног с захватом головы и руки.

Основное положение: в отличие от предыдущего приема, здесь левая рука удерживает соперника за голову (фото 162 a). Выполнять такой захват можно разными способами: 1) прижимая руку соперника к туловищу; 2) захватывая предплечье одноименной руки под плечо (под мышку); 3) приподнимая руку соперника вверх и захватывая разноименную руку снизу. Можно сцепить свои руки в замок (фото 162 b), ноги согните в коленях прижимаясь к бедрам соперника (фото 162 c)

Методические замечания: при проведении удержания с захватом головы и руки, одна (не захваченная) сторона остается свободной, и противник может захватить вас свободной рукой за куртку и перевернуть на спину. Во избежание этого отведите свою правую ногу в сторону как можно дальше, препятствуя возможному перевороту.

162. Hold down from leg side with gripping the head and the arm.

Main position: as opposed to the previously described technique, here you should hold the opponent's head with your left arm (photo 162 a). Such a grip can be performed differently: 1) by pressing the opponent's arm to his body; 2) by gripping the similar forearm under your shoulder (under the armpit); 3) by raising the opponent's arm and gripping the opposite arm from below. You can lock your arms (photo 162 b), bend your knees and press against the opponent's hips (photo 162 c).

Methodical note: when you perform the hold down with gripping the head and the arm, one side remains free and the opponent can grip your jacket with his free hand and turn you over on your back. To avoid this, move your right leg as far aside as possible, preventing a possible turnover.

162. Rétention du côté des jambes avec prise de la tête et du bras.

Position principale: en différence du procédé précédent, le bras gauche retient l'adversaire par la tête (photo 162 a). On peut réaliser cette prise par des moyens différents: 1) en serrant le bras de l'adversaire contre le tronc; 2) en saisissant l'avant-bras homonyme sous l'épaule (sous l'aisselle); 3) en soulevant le bras de l'adversaire en en saisissant le bras contraire par en bas. Vous pouvez verrouiller vos bras (photo 162 b), pliez vos jambes aux genoux en vous serrant contre les hanches de l'adversaire (photo 162 c).

Observations méthodiques: lors d'une rétention du côté de la tête et du bras, un côté (non saisi) reste libre, et l'adversaire peut vous saisir avec son bras libre par la veste et retourner sur le dos. Pour éviter cela, écartez votre jambe droite de côté au maximum, empêchant le culbutage éventuel.

162. Inmovilización por las piernas con la presa de la cabeza y la mano.

Posición principal: a diferencia de la técnica anterior, aquí la mano izquierda fija al adversario por la cabeza (foto 162 a). Se puede realizar tanta presa por modos diferentes: 1) apretando la mano del adversario al tronco; 2) capturando el antebrazo de la mano homónima bajo el hombro (bajo el sobaco); 3) levantando la mano del adversario y capturando la mano contraria de abajo. Se puede enganchar las manos en candado (foto 162 b), doblar las piernas en las rodillas, apretandose contra las caderas del adversario (foto 162 c)

Observaciones metódicas: durante la realización de la inmovilización con la presa de la cabeza y la mano, una parte (no capturada) se queda libre, y el adversario puede capturarle por la mano libre por la chaqueta y volverle a la espalda. Para evitarlo, hay que colocar la pierna derecha a un lado lo más lejos que se pueda, obstaculizando el viraje posible.

163a

163 b

163 c

163. Удержание со стороны ног с захватом рук.

Основное положение: обхватите туловище противника двумя руками сверху (фото 163 a). Обе руки соперника прижмите к туловищу, удерживая его локтевыми сгибами чуть выше локтей (фото 163 b). Своими руками захватите куртку соперника. Руки соперника можно держать также захватом двух рук снизу или захватом двух рук обратным хватом (сверху). Ноги согните в коленях и прижмите ими бедра соперника (фото 163 c)

Детали: если вы захватите руки соперника выше локтевых сгибов, то, приподнимая руки вверх, он может освободить их. Если захват будет ниже локтей, то соперник не сможет освободить руки.

163. Hold down from leg side with gripping the arms.

Main position: grip the opponent's body with both arms from above (photo 163 a). Press both of the opponent's arms to his body, holding him a little above the elbow with the bend of your elbows (photo 163 b). Grip the opponent's jacket with your hands. You can also hold the opponent's arm with a grip of both hands from below or a reverse grip with both hands (from above). Bend your knees and squeeze the opponent's hips with them (photo 163 c)

Details: if you grip the opponent's arms above the elbow bends, he will be able to free them by lifting his arms. If the grip is below the elbows, the opponent will fail to free his arms.

163. Rétention du côté des jambes avec prise des bras.

Position principale: entourez le tronc de l'adversaire avec les deux bras par en haut (photo 163 a). Pressez les deux bras de l'adversaire contre son tronc en les retenant avec vos flexions cubitales un peu au-dessus des coudes (photo 163 b). Saisissez la veste de l'adversaire avec vos bras. Vous pouvez tenir les bras de l'adversaire par prise des deux bras par en bas ou par prise inverse des deux bras (par en haut). Pliez vos jambes aux genoux et serrez les hanches de l'adversaire à l'aide d'elles (photo 163 c).

Détails: si vous saisissez les bras de l'adversaire au-dessus des flexions cubitales, il pourrait se défaire en soulevant les bras en haut. Si l'adversaire est pris au-dessous des coudes, il ne pourra pas libérer ses bras.

163. Inmovilización por los pies con la presa de las manos.

Posición principal: abrazar el tronco del adversario de arriba por dos brazos (foto 163 a). Apretar los dos brazos del adversario al tronco, fijandolo por sus dobleces de codo un poco más alto de los codos (foto 163 b). Capturar la chaqueta del adversario por las manos. Es posible fijar los brazos del adversario también por la presa de dos brazos de abajo o la presa de dos brazos por la presa inversa (de arriba). Doblar las piernas en las rodillas y apretar las caderas del adversario por ellos (foto 163 c)

Detalles: si usted captura los brazos del adversario más arriba que los dobleces de codo, él puede liberarlos, levantando las manos hacia arriba. Si la presa está más abajo que los codos, el adversario no puede soltar los brazos.

164 a

164 b

164. Удержание со стороны ног с захватом ноги соперника.

Основное положение: почувствовав удержание со стороны ног, соперник активно действует ногами и пытается подвести их под вашу грудь. Слетка повернувшись на правый- бок, захватите правой рукой одноименную ногу противника. Перемещая захват как можно выше, прижмите захваченную ногу к груди соперника (фото 164 a) и, захватив затем свои руки в замок (фото 164 b), прижмитесь к нему грудью и проведите удержание (фото 164 c).

Детали: левым боком старайтесь подлезть под левую ногу соперника, чтобы он не смог подвести ее под вашу грудь. Иногда нападающий захватывает обе ноги соперника, прижимает их к голове и проводит удержание со стороны ног.

164. Hold down from leg side with gripping the opponent's leg.

Main position: when the opponent feels the hold down from leg side, he works his legs actively, trying to move them under your chest. Turn slightly to the right and grip the opponent's similar leg with your right arm. Moving the grip as high as possible, press the gripped leg to the opponent's chest (photo 164 a), then lock your arms (photo 164 b), press your chest against him and perform the hold down (photo 164 c).

Details: try to creep under the opponent's left leg and place your left side so that he could not move his leg under your chest. Sometimes the attacker grips both of the opponent's legs, presses them to the head and performs the hold down from leg side.

164. Rétention du côté des jambes avec prise de la jambe de la jambe de l'adversaire.

Position principale: sentant la rétention du côté des jambes, l'adversaire agit activement des jambes et essaye de les amener sous votre poitrine. En vous retournant légèrement sur le flanc droit, saisissez avec le bras droit la jambe homonyme de l'adversaire. Déplaçant la prise le plus haut possible, serrez la jambe saisie contre la poitrine de l'adversaire (photo 164 a) et, verrouillant vos bras (photo 164 b), serrez votre poitrine contre lui et procédez à une rétention (photo 164 c).

Détails: essayez de poser votre flanc gauche sous la jambe gauche de l'adversaire afin qu'il ne puisse pas l'amener sous votre poitrine. Parfois, l'attaquant saisit les deux jambes de l'adversaire, les presse contre la tête et réalise une rétention du côté des jambes.

164. Inmovilización por las piernas, capturando la pierna del adversario.

Posición principal: habiendo sentido la inmovilización por los pies, el adversario trabaja sus piernas activamente y trata de colocarlas bajo su pecho. Volviendo ligeramente al lado derecho, capturar por la mano derecha la pierna homónima del adversario. Trasladando la presa lo más arriba que se pueda, apretar la pierna capturada al pecho del adversario (foto 164 a) y, capturando luego las manos en candado (foto 164 b), apretarse contra él por el pecho y aplicar la inmovilización (foto 164 c).

Detalles: tratar de meterse debajo de la pierna izquierda del adversario por el lado izquierdo para que él no pueda colocarla bajo su pecho. A veces el delantero captura las dos piernas del adversario, los aprieta a la cabeza y aplica la inmovilización por las piernas.

165 a

165 b

165 c

165. Удержание со стороны ног с обхватом за туловище.

Основное положение: обхватите двумя руками соперника за туловище (фото 165 a), прижмитесь грудью к его груди и проведите удержание со стороны ног. Для успешного применения приема голову опустите вниз и прижмите к плечу соперника (фото 165 b). Ноги согните в коленях и прижмите к бедрам соперника, мешая ему опереться ногами о ковер (фото 165 c).

165. Hold down from leg side with grasping the body.

Main position: grasp the opponent's body with both arms (photo 165 a), press your chest against his and perform the hold down from leg side. To perform the technique successfully, lower the head and press it against the opponent's shoulder (photo 165 b). Bend your knees and press them to the opponent's hips, preventing him from setting his feet against the mat (photo 165 c).

165. Rétention du côté des jambes avec un tour de tronc.

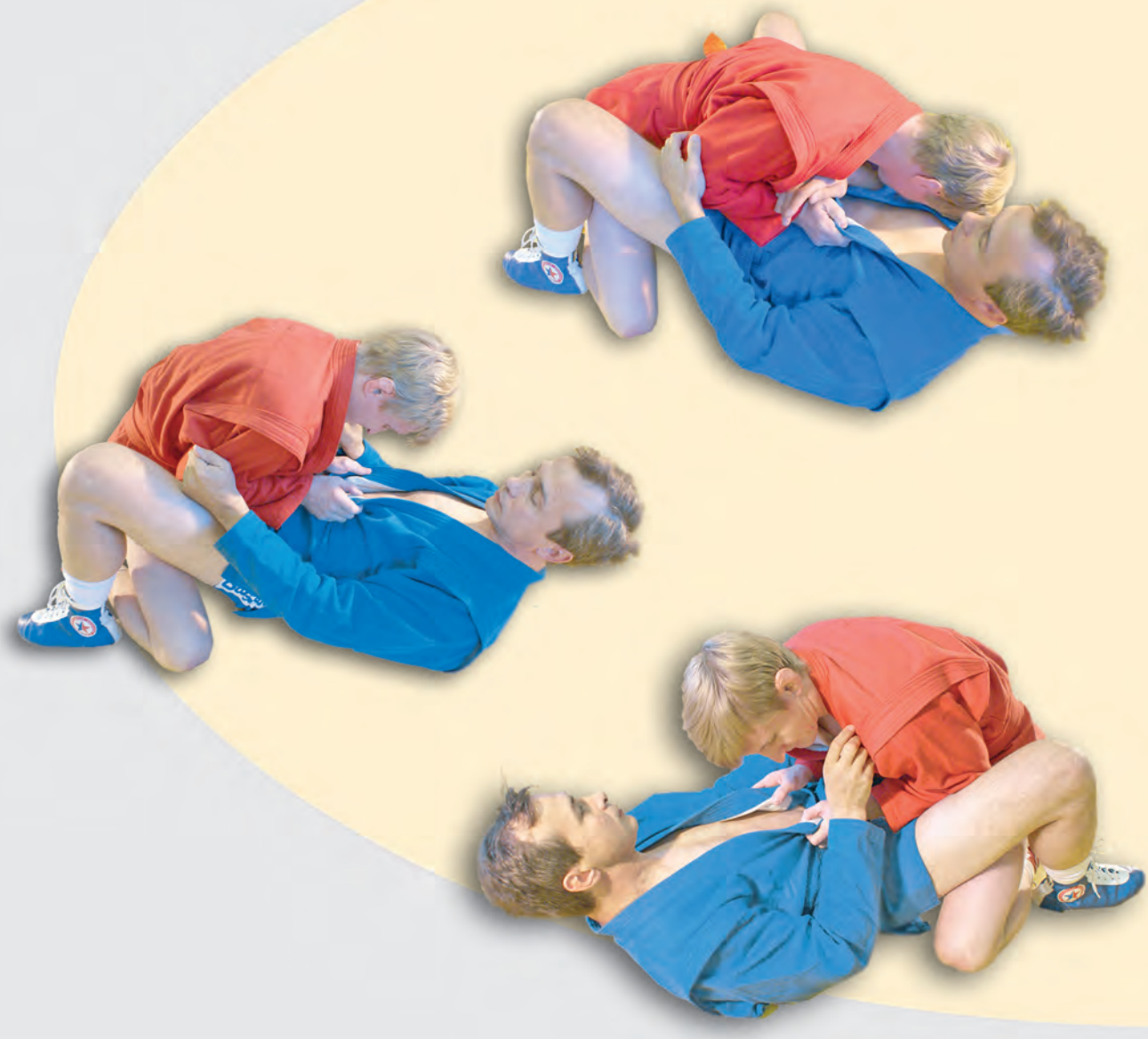
Position principale: entourez le tronc de l'adversaire avec vos deux bras (photo 165 a), serrez votre poitrine contre sa poitrine et procédez à une rétention du côté des jambes. Pour assurer le succès, baissez la tête et serrez-la contre l'épaule de l'adversaire (photo 165 b). Pliez les jambes aux genoux et serrez-les contre les hanches de l'adversaire, l'empêchant d'appuyer les jambes sur le tapis (photo 165 c).

165. Inmovilización por las piernas, abrazando el tronco.

Posición principal: abrazar por dos brazos el tronco del adversario (foto 165 a), apretarse por el pecho contra su pecho y aplicar la inmovilización por las piernas. Para la aplicación exitosa de la técnica hay que bajar la cabeza y apretarla al hombro del adversario (foto 165 b). Doblar las piernas en las rodillas y apretarlas a las caderas del adversario, impidiéndolo apoyar los pies sobre el tapiz (foto 165 c).

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM LEG SIDE
TURNOVERS



L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE DU COTE DES JAMBES

RETOURNEMENTS

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA

EL ATAQUE POR LAS PIERNAS

VIRAJES

166 a

166 b

166 c

166. Освобождение рук при нападении со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног руки, как правило, остаются между ногами противника и являются объектом нападения такими болевыми приемами, как рычаг локтя, узлы, ущемление бицепса. Чтобы освободить руки, сначала возьмите правильный захват. Для этого удобнее всего захватить одежду противника за разноименные отвороты куртки как можно ближе к поясу (фото166 a). Локти опустите вниз и прижмите к животу соперника (фото 166 b). Выбрав удобный момент, поднимите одну руку вверх и, отведя ее назад, перенесите через разноименную ногу соперника(-фото 166 c), захватите разноименный отворот его куртки у плеча. Прижав локтем ногу противника и зафиксировав его в неподвижном положении, проделайте то же с другой рукой.Захватив обеими руками отвороты куртки соперника снаружи, вы сможете повернуть его ноги и таз в одну сторону, забежав при этом в другую.

166. Freeing the arms during the attack from leg side.

Main position: after you perform the hold down from leg side, your arms, as a rule, stay between the opponent's legs and can be subject to such forms of submission as the elbow bar, knots, biceps crushing. To free your arms, start with performing a proper grip. It is best to grip the opposite flaps of the opponent's jacket as close to the belt as possible (photo 166 a). Lower the elbows and press them to the opponent's stomach (photo 166 b). Choose the moment raise one arm, move it backwards and then move it over the opponent's opposite leg. Positioning your arm behind the opponent's leg (photo 166 c), grip the opposite flap of his jacket, this time from the shoulder. Pressing down on the opponent's leg with your elbow and immobilizing him, perform the same technique on the other arm. Gripping the flaps of the opponent's jacket from the outside with both hands, you will be able to turn his legs and pelvis to one side and move to the other side.

166. Libération des bras à l'attaque du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, les bras restent normalement entre jambes de l'adversaire et sont objet d'une attaque avec des prises douloureuses, comme un levier de coude, des nœuds, un étranglement de biceps. Pour libérer les bras, procédez d'abord une prise correcte. Pour cela, il est convenable de saisir le vêtement de l'adversaire par les revers contraires de la veste le plus près possible de la ceinture (photo166 a). Baissez les coudes et serrez-les contre le ventre de l'adversaire (photo 166 b). Saisissez l'occasion, levez un bras et, l'écartant en arrière, portez-la par-dessus la jambe contraire de l'adversaire (photo 166 c), saisissez le revers contraire de sa veste près de l'épaule. Pressant la jambe de l'adversaire avec le coude et l'immobilisant, faites la même procédure avec l'autre bras. Les revers de la veste de l'adversaire saisis avec les deux bras, vous pourrez tourner ses jambes et pelvis d'un côté tout en courant de l'autre.

166. Liberación de los brazos al atacar por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas los brazos se quedan entre las piernas del adversario y son el objeto del ataque por tales técnicas dolorosas, como la palanca del codo, los nudos, la estrangulación del bíceps. Para soltar los brazos, hay que tomar primero la presa correcta. Por eso es más conveniente capturar la ropa del adversario por las solapas contrarias de la chaqueta lo más cerca al cinturón que se pueda (foto 166 a). Bajar los codos y apretarles al vientre del adversario (foto 166 b). Escogiendo el momento oportuno, levantar una mano y, colocandola atrás, llevarla a través de la pierna contraria del adversario. Llevando la mano por la pierna del adversario (foto 166 c), capturar so solapa contraria de su chaqueta cerca del hombro. Apretando la pierna del adversario por el codo y fijandola en la posición inmóvil, hacer lo mismo con otra mano. Habiendo capturado por las dos manos las solapas de la chaqueta del adversario por afuera, volver sus pies y la pelvis a un lado, pasando además a otro.

167 a

167 b

167 c

167. Освобождение рук, не поднимая их вверх при нападении со стороны ног.

Основное положение: начав атаку с предыдущего приема, можно освободить руки и другим способом. Для этого, захватив разноименные отвороты куртки соперника как можно ниже (почти у самого пояса), упритесь предплечьем в его бедра изнутри (фото 167 a) и разведите ноги в разные стороны (фото 167 b). В образовавшуюся щель просуньте сначала один кулак, потом и другой, причем быстро, чтобы соперник не успел соединить ноги и задержать хотя бы одну руку (фото 167 c).

Детали: руки делают движение крест-накрест, то есть левая рука движется вправо, затем правая влево или наоборот.

167. Freeing the arms without raising them during the attack from head side.

Main position: if you begin the attack with the previously described technique, you can free your arms in a different way. Gripping the opposite flaps of the opponent's jacket with both hands as low as possible (almost at the waist), set your forearm against his thigh (photo 167 a) and spread the legs apart (photo 167 b). Insert first one fist, then another one into this space. You have to do this quickly so that the opponent could not join his legs and block at least one hand (photo 167 c).

Detail: arms are crossed; that is, the left arm moves to the right, then the right arm moves to the left, and vice versa.

167. Libération des bras sans les lever en haut lors d'une attaque du côté des jambes.

Position principale: commençant l'attaque par le procédé précédent, on peut libérer les bras par un autre moyen. Pour cela, saisissant les revers contraires de la veste de l'adversaire le plus bas possible (presque près de la ceinture), appuyez votre avant-bras sur ses hanches de dedans (photo 167 a) et écartez les jambes (photo 167 b). Insérez d'abord un poing puis l'autre dans la fente formée très rapidement afin que l'adversaire n'aie pas le temps de joindre les jambes et de retenir au moins un bras (photo 167 c).

Détails: les bras font un mouvement en croix, c'est-à-dire, le bras gauche bouge à droite et puis le bras droit bouge à gauche ou inversement.

167. Liberación de los brazos, sin levantarlos hacia arriba al atacar por las piernas.

Posición principal: habiendo comenzado el ataque de la técnica anterior, se puede soltar los brazos de otro modo. Para esto, habiendo capturado las solapas contrarias de la chaqueta del adversario lo más abajo que se pueda (casi cerca del cinturón), apoyarse por el antebrazo en sus caderas de dentro (foto 167 a) y apartar las piernas a los lados diferentes (foto 167 b). En la hendidura que se ha formado meter primero un puño, después un otro, tan rápido que el adversario no consiga juntar las piernas y fijar por lo menos una mano (foto 167 c).

Detalles: las manos hacen el movimiento transversalmente, es decir la mano izquierda mueve a la derecha, luego derecha a la izquierda o al contrario.

168 a

168 b

168 c

168. Освобождение рук, подтягивая локоть к себе при нападении со стороны ног.

Возможен и третий способ освобождения рук, который можно применять и в другой ситуации – подтягивание локтя к себе. Для этого, выждав удобный момент, поверните руку кулаком наружу, локоть передвиньте на середину живота (фото 168 a) и резким, коротким движением поддерните его к себе (фото 168 b) Почувствовав, что локоть вырвался, не старайтесь сразу освободить всю руку, главное вы сделали. Вторым движением освободите с вою руку и, перенеся ее за ногу противника, захватите отворот его куртки (фото 168 c). Тотчас же проделайте те же движения и со второй рукой.

Методические замечания: нет необходимости освобождать обе руки только одним из описанных способов. Можно, комбинируя атаку, освободить одну руку одним способом, а вторую другим.

168. Freeing the arms by pulling the elbow up to yourself during the attack from leg side.

There is a third way of freeing the arms that may be used in a different situation: pulling the elbow up to yourself. You have to wait for the opportune moment, then twist the fist outside, move the elbow to the middle of the stomach (photo 168 a) and jerk it towards you with a sharp, short motion (photo 168 b). When you feel that the elbow is free, do not try to free the arm at once. You have already done the most important thing. Free your arm with another motion, move it behind the opponent's leg and grip the flap of his jacket (photo 168 c). Perform the same move to free the other arm.

Methodical note: there is no need to free both arms using only one technique. You can, if necessary, combine the attacks and free one arm with one technique and the other arm with another technique.

168. Libération des bras en tirant le coude vers soi lors d'une attaque du côté des jambes.

Il existe un troisième moyen de libération de bras qui peut être utilisé dans une autre situation aussi-en tirant le coude vers soi. Pour cela, saisissant l'occasion, tournez le bras, le poing en dehors, déplacez le coude sur le milieu du ventre (photo 168 a) et tirez-le vers vous d'un mouvement brusque et court (photo 168 b). Sentant que le coude est libéré, ne tâchez pas de libérer le bras entier: vous avez fait l'essentiel. D'un deuxième mouvement, libérez votre bras et, la portant derrière la jambe de l'adversaire, saisissez le revers de sa veste (photo 168 c). Tout de suite, procédez aux mêmes mouvements avec le deuxième bras.

Observations méthodiques: il n'est pas nécessaire de libérer les deux bras par un des moyens décrits seulement. On peut combiner l'attaque et libérer un bras par un moyen et l'autre bras par un autre.

168. Liberación de los brazos, apretando el codo a usted al atacar por las piernas.

El tercer modo de la liberación de las manos que se puede aplicar y en otra situación es también posible, – apretar el codo a usted. Para esto, hay que esperar el momento oportuno, volver la mano por el puño afuera, mover el codo al medio del vientre (foto 168 a) y levantarlo a usted por el movimiento agudo y corto (foto 168 b). Habiendo sentido que el codo se ha escapado, no trate en seguida de liberar toda la mano, usted ha hecho lo principal. Por el segundo movimiento hay que liberar su la brazo y, llevandolo por la pierna del adversario, capturar la solapa de su chaqueta (foto 168 c). Enseguida hacer los mismos movimientos con la segunda mano.

Observaciones metódicas: no hay necesidad de soltar las dos manos solamente por uno de los modos descritos. Se puede liberar una mano por un modo y la otra por segundo, combinando el ataque.

169 a

169. Переворачивание соперника захватом за пояс при нападении со стороны ног.

Основное положение: освободив руки одним из описанных выше способов, захватите пояс противника на спине (фото 169 a). Приподнимая ногу и таз соперника вверх (фото 169 b), переверните его (фото 169 c) на четвереньки, не отпуская захвата за пояс, вы сможете выполнить бросок (допустим, через голову), забежав сбоку или со стороны головы, применив болевой прием.

169 b

169 c

169. Turning the opponent over, using the waist grip during the attack from leg side

Main position: having freed your arm by using one of the techniques described above, grip the opponent's belt on the back (photo 169 a). Lifting the opponent's leg and pelvis (photo 169 b), turn him over (photo 169 c) on all fours without releasing the grip. You will be able to perform the throw (for example, over the head) by running to his side or from head side, by using the submission.

169. Retournement de l'adversaire par prise par la ceinture lors d'une attaque du côté des jambes.

Position principale: ayant libéré vos bras par un des moyens décrits ci-dessus, saisissez la ceinture de l'adversaire sur le dos (photo 169 a). Soulevant la jambe et le pelvis de l'adversaire en haut (photo 169 b), retournez-le (photo 169 c) à quatre pattes sans lâcher prise de la ceinture, vous pourrez faire un jeté (p.ex., par-dessus la tête) en courant du côté du flanc ou de la tête ou en procédant à une prise douloureuse.

169. Viraje del adversario, capturandolo por el cinturón al atacar por las piernas.

Posición principal: soltando la mano por uno de los modos descritos más arriba, capturar el cinturón del adversario sobre la espalda (foto 169 a). Levantando la pierna y el pelvis del adversario (foto 169 b), volverlo (foto 169 c) a gatas sin relajar la presa por el cinturón. Usted podrá aplicar el lance (supongamos, a través de la cabeza), pasando de costado o por la cabeza, aplicando la técnica dolorosa.

170 a

170 b

170 c

170. Прорыв между ногами соперника при нападении со стороны ног.

Можно изменить существующую ситуацию и не переворачивая противника, – допустим, прорваться между ногами и сесть на него верхом.

Основное положение: отодвиньте своей рукой ногу соперника в сторону (фото 170 a) и в образовавшуюся щель продвиньте одноименное колено (фото 170 b). Вынося колено вперед, обопритесь им о ковер (фото 170 c). Наступать коленом на любую часть тела противника запрещено. При переносе колена через ногу соперника другой рукой отожмите другую его ногу, освобождая пространство для движения левой ноги.

Методические замечания: в борьбе бывает так, что одну половину задуманных действий осуществить удалось, а другая не получилась. Теряться не надо. Допустим, вы перенесли одну ногу через ногу соперника – и атака сорвалась. Остановитесь, зафиксируйте положение, прижав соперника грудью к ковру, и проведите удержание в такой нестандартной ситуации – наполовину верхом, наполовину со стороны ног.

170. Breakthrough between the opponent's legs when attacking from leg side.

The situation can be changed without turning the opponent over; that is, if you break through between his legs and straddle him.

Main position: move the opponent's leg aside with your hand (photo 170 a) and position the similar knee in this space (photo 170 b). Moving the knee forward, rest it against the mat (photo 170 c). It is forbidden to step on any part of the opponent's body with your knee. When you move the knee over the opponent's leg, squeeze his other leg, thus making room to move the left leg.

Methodical note: in fighting, you may succeed in performing half of your intended techniques and fail in performing the rest. Do not be confused. For example, you have moved one leg over the opponent's leg – and the attack failed. Stop. Fix the position by pressing the opponent's chest against the mat and perform the hold down in this non-standard situation – half-straddling the opponent, half-holding him down from leg side.

170. Percée entre les jambes de l'adversaire lors d'une attaque du côté des jambes.

On peut changer la situation existante sans retourner l'adversaire – p.ex., se livrer un passage entre les jambes de l'adversaire et se mettre sur son dos.

Position principale: écartez la jambe de l'adversaire de côté avec votre bras (photo 170 a) et avancez le genou homonyme dans la fente formée (photo 170 b). Avançant le genou, appuyez-le sur le tapis (photo 170 c). Il est interdit de marcher avec le genou sur toute partie du corps de l'adversaire. En portant le genou par-dessus la jambe de l'adversaire, écartez son autre jambe avec l'autre bras pour libérer de d'espace pour le mouvement de la jambe gauche.

Observations méthodiques: dans la lutte, il arrive parfois qu'une partie des actions projetées a été réalisée avec succès et l'autre non. Il ne faut pas s'égarer. Supposons que vous avez porté une jambe par-dessus la jambe de l'adversaire et l'attaque a échoué. Arrêtez-vous, fixez le mouvement en pressant l'adversaire avec votre poitrine contre le tapis et procédez à une rétention dans cette situation irrégulière – partiellement à califourchon et partiellement du côté des jambes.

170. Ruptura entre las piernas del adversario al atacar por las piernas.

Se puede cambiar la situación que existe sin volver al adversario, – supongamos, abrirse paso entre las piernas y sentarse a él por lo alto.

Posición principal: apartar por la mano la pierna del adversario a un lado (foto 170 a) y adelantar la rodilla homónima en la hendidura que se ha formado (foto 170 b). Llevando la rodilla adelante, apoyarse por ella sobre el tapiz (foto 170 c). Es prohibido apoyarse por la rodilla a cualquier parte del cuerpo del adversario. Trasladando la rodilla a través de la pierna del adversario, presionar su otra pierna por otra mano, liberando el espacio para el movimiento de la pierna izquierda.

Observaciones metódicas: en la lucha puede ser así que es posible realizar una mitad de las acciones premeditadas, y otra no ha resultado. No hay que desanimarse. Supongamos, usted ha llevado una pierna a través de la pierna del adversario, y el ataque fracasó. Hay que pararse, fijar la posición, apretando el adversario por el pecho al tapiz, y aplicar la inmovilización en tal situación original: medio por lo alto, medio por las piernas.

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

ATTACK FROM LEG SIDE

SUBMISSIONS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE DU COTE DES JAMBES

PRISES DOULOUREUSES

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA

EL ATAQUE POR LAS PIERNAS

TÉCNICAS DOLOROSAS

171 a

171 b

171 c

171. Ущемление ахиллова сухожилия садясь.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног встаньте на колени (фото 171 a), захватите правой рукой разноименную ногу соперника под мышку (фото 171 b). Садясь назад, сделайте кувырок, прокатившись по спине и подняв обе ноги вверх. Старайтесь расположить ноги так, чтобы левая нога противника оказалась между вашими ногами. Опустившись на лопатки, скрестите ноги на захваченной ноге соперника и сожмите ее бедрами (фото 171 c). Подведите лучевую кость правой руки под ахиллово сухожилие. Захватите левой рукой свой правый кулак и приподнимите двумя руками ногу противника как можно выше. После этого отведите правый локоть назад и опустите правое плечо вниз.

Деталь: поднимать руки вверх и опускать плечи вниз нужно одновременно.

171. Achilles tendon crushing when sitting down.

Main position: kneel after performing the hold down from leg side (photo 171 a), grip the opponent's opposite leg with your right arm under the armpit (photo 171 b). Sit down, do a somersault, roll on your back and raise both legs. Try to position both legs so that the opponent's left leg was between your legs. Lower yourself on your shoulderblades, cross your legs over the opponent's gripped leg and squeeze it between your thighs (photo 171 c). Position the right arm radius under the Achilles tendon. Grip your right fist with your left arm and raise the opponent's leg with both hands as high as possible. Afterwards, move the right elbow backwards and lower the right shoulder.

Detail: you should lift the arms and lower the shoulders at the same time.

171. Étranglement du tendon d'Achille en s'asseyant.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, mettez-vous à genoux (photo 171 a), saisissez avec votre bras droit la jambe contraire sous l'aisselle (photo 171 b). Vous asseyant en arrière, faites une roulade, roulant sur le dos et levant les deux jambes. Essayez de disposer les jambes de façon que la jambe gauche de l'adversaire se situe entre vos jambes. Descendant sur les omoplates, croisez les jambes sur la jambe saisie de l'adversaire et serrez-la avec vos hanches (photo 171 c). Amenez le radius du bras droit sous le tendon d'Achille. Saisissez avec votre bras gauche votre poing droit et soulevez avec les deux bras la jambe de l'adversaire le plus haut possible. Après cela, écartez le coude droit en arrière et baissez l'épaule droite.

Détails: Il faut lever les bras et baisser les épaules simultanément.

171. Estrangulación del tendón de Aquiles, sentandose.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas poner de rodillas (foto 171 a), capturar por la mano derecha la pierna contraria del adversario bajo el sobaco (foto 171 b). Sentando atrás, hacer una vuelta, dando una vuelta por la espalda y levantando las dos piernas. Tratar de disponer las piernas así que la pierna izquierda del adversario se encuentre entre sus piernas. Bajando a los omoplatos, cruzar las piernas sobre la pierna capturada del adversario y apretarla por sus caderas (foto 171 c). Colocar el radio de la mano derecha bajo el tendón de Aquiles. Capturar por la mano izquierda el puño derecho y levantar por dos manos la pierna del adversario lo más arriba que se pueda. Después, colocar el codo derecho atrás y bajar el hombro derecho.

Detalle: levantar las manos y bajar los hombros es necesario al mismo tiempo.

172 a

172 b

172 c

172. Ущемление ахиллова сухожилия, шагая вперед.

Основное положение: захватив правой рукой левую ногу соперника под мышку, встаньте на ноги (фото 172 a), приподнимите захваченную ногу вверх и шагните вперед левой ногой между ногами противника (фото 172 b). После этого можно продолжать атаку двумя способами: ложась на спину (предыдущий прием) или ложась на живот.

Для выполнения второго варианта, продолжая тянуть ногу соперника вверх, шагните вперед правой ногой (фото 172 c), встаньте на колени, потом ложитесь на живот, скрестив ноги на захваченной ноге соперника. Подтягивая правую руку лучевой костью вверх, помогая левой рукой, проведите ущемление ахиллова сухожилия.

Деталь: левую руку подведите под правую, опираясь правым мизинцем на указательный палец и левый кулак.

172. Achilles tendon crushing when stepping forward.

Main position: grip the opponent's left leg under your armpit, stand up (photo 172 a), raise the gripped leg and take a step forward with your left foot between the opponent's legs (photo 172 b). Afterwards you can continue the attack in two ways: lying on the back (as in the previous technique) or lying on the stomach.

To perform the second option, take a step forward with your right foot, continuing to pull the opponent's leg up (photo 172 c), kneel, then lie on your stomach and cross your legs over the opponent's gripped leg. Pulling the right arm radius up, perform the Achilles tendon crushing.

Detail: move the left arm under the right one, resting the little finger against the forefinger and the left elbow.

172. Étranglement du tendon d'Achille en avançant.

Position principale: saisissant avec le bras droit la jambe gauche de l'adversaire sous l'aisselle, mettez-vous debout (photo 172 a), soulevez la jambe saisie en haut et avancez la jambe gauche entre les jambes de l'adversaire (photo 172 b). après cela, on peut continuer l'attaque par deux moyens: en se couchant sur le dos (procédé précédent) ou en se couchant sur le ventre.

Pour la seconde variante, tout en continuant de tirer la jambe de l'adversaire en haut, avancez la jambe droite (photo 172 c), mettez-vous à genoux, puis couchez-vous sur le ventre en croisant les jambes sur la jambe saisie de l'adversaire. Tirant le bras droit, le radius en haut, votre bras gauche aidant, procédez à le étranglement du tendon d'Achille.

Détails: amenez le bras gauche sous le bras droit en appuyant l'auriculaire sur l'index et le poing gauche.

172. Estrangulación del tendón de Aquiles, marchando adelante.

Posición principal: capturando la pie izquierda del adversario bajo el sobaco por el brazo derecho, ponerse en pie (foto 172 a), levantar la pierna capturada hacia arriba y marchar adelante por el pie izquierdo entre las piernas del adversario (foto 172 b). Después, es posible continuar el ataque por dos modos: echando de espalda (la técnica anterior) o acostando al vientre.

Para ejecutar de la segunda variante, seguir tirando el pie del adversario hacia arriba, marchar adelante por el pie derecho (foto 172 c), ponerse de rodillas, después, acostarse al vientre, cruzando las piernas sobre la pierna capturada del adversario. Apretando la mano derecha por el radio hacia arriba y ayudandose por la mano izquierda, aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles.

Detalle: colocar la mano izquierda bajo la derecha, apoyando el meñique derecho en el dedo índice y el puño izquierdo.

173 a

173 b

173 c

173. Ущемление ахиллова сухожилия, садясь верхом.

Основное положение: захватив ногу соперника под мышку, встаньте в стойку (фото 173 a) и, поворачивая правым бедром захваченную ногу коленом вниз, зашагайте правой ногой вправо (фото 173 b), одновременно поворачивая свой плечевой пояс против часовой стрелки. Противник переворачивается на живот. В этой ситуации можно лечь животом вниз и провести ущемление ахиллова сухожилия (прием 172). Но возможно и другое продолжение. Шагнув левой ногой, а затем правой вперед, согните захваченную ногу соперника в колене и сядьте на бедро его атакуемой ноги (фото 173 c). Расставив ноги широко в стороны, помогите левой рукой и проведите ущемление ахиллова сухожилия в этом положении.

173. Achilles tendon crushing during straddling.

Main position: gripping the opponent's leg under your armpit, take a stand (photo 173 a), turn the gripped leg with your right hip so that the knee was facing down and take a step to the right with the right foot (photo 173 b), turning your shoulder counterclockwise at the same time. In this situation you can lie down on your stomach and perform the Achilles tendon crushing (technique 172). But there is another way. Take a step forward first with your left foot, then your right one, bend the opponent's gripped leg at the knee and sit down on the hip of his leg under attack (photo 173 c). Spreading the legs wide apart, help yourself with your left hand and perform the Achilles tendon crushing in this position.

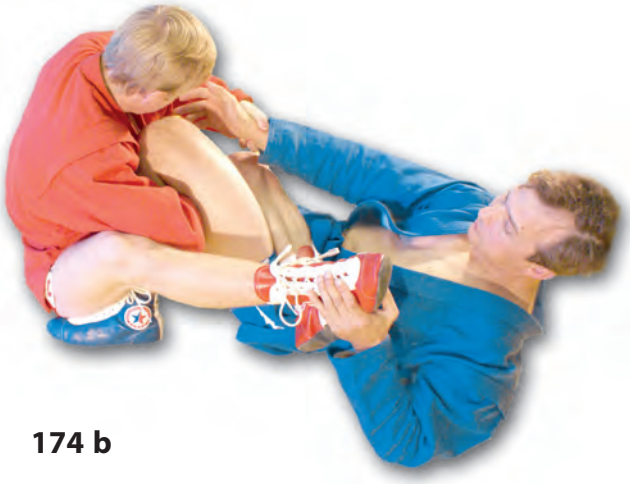
173. Étranglement du tendon d'Achille à califourchon.

Position principale: saisissant la jambe de l'adversaire sous l'aisselle, mettez-vous en garde (photo 173 a) et, tournant avec votre hanche droite la jambe saisie, le genou en bas, marchez la jambe droite à droite (photo 173 b), tout en tournant votre ceinture scapulaire contre la montre. L'adversaire se retourne sur le ventre. Dans cette situation, vous pouvez vous coucher, le ventre en bas, et pincer le tendon d'Achille (procédé 172). Mais une autre continuation est possible. Avançant la jambe gauche et puis droite, pliez la jambe saisie au genou et asseyez-vous sur la hanche de sa jambe attaquée (photo 173 c). Ecartant vos jambes largement, assistez avec le bras gauche et procédez à le étranglement du tendon d'Achille dans cette position.

173. Estrangulación del tendón de Aquiles, montando.

Posición principal: capturando la pierna del adversario bajo el sobaco, levantense en posición de pie (foto 173 a) y, volviendo la pierna capturada por la rodilla hacia abajo con la cadera derecha, caminar por el pie derecho a la derecha (foto 173 b), volviendo al mismo tiempo su región escapular de derecha a la izquierda. El adversario se vuelve al vientre. En esta situación es posible acostarse al vientre y aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles (la técnica 172). Pero otra continuación es posible. Marchando por la pierna izquierda, y luego derecha adelante, doblar la pierna capturada del adversario en la rodilla y sentarse a la cadera de su pierna atacada (foto 173 c). Apartando las piernas ampliamente, ayudarse por la mano izquierda y aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles en esta posición.

174 a



174 b

174 c

174. Ущемление икроножной мышцы.

Основное положение: при атаке ущемлением ахиллова сухожилия противник, разгадав ваш замысел, убирает ногу, подтягивая ее к себе. Продолжая его движение, помогая правой рукой, согните ногу соперника в колене, заведите левую ступню противника под свое правое бедро (фото174 a). Подсуньте лучевую кость левой руки под подколенный сгиб атакуемой ноги соперника (фото 174 b). Приподнимая руку вверх, обхватите ногами левую ногу противника и скрестите ноги за бедром захваченной ноги. Помогая левой рукой, подтяните двумя руками колено соперника к себе, одновременно сгибая свои ноги и как бы подъезжая тазом к противнику (фото 174 c).

Детали: сгибая ногу соперника в колене, тыльной стороной ладони упритесь в подколенный сгиб его левой ноги и приподнимите ее вверх-вперед. Одновременно правой рукой толкните подъем левой ноги соперника от себя. При выполнении ущемления левая ладонь должна быть параллельна ковру.

174. Calve muscle crushing.

Main position: the opponent has guessed your intentions during the Achilles tendon crushing and pulls his leg up. Continue his move, helping yourself with your right arm, bend the opponent's leg at the knee, position the opponent's left foot under your right hip (photo174 a). Place the left arm radius under the knee bend of the leg under attack (photo 174 b). Raising your arm, grip the opponent's left leg with your legs and cross your legs behind the gripped hip. Helping yourself with your left arm, pull the opponent's knee up towards you with both arms, bending your legs at the same time and moving your pelvis towards the opponent (photo 174 c).

Details: bending the opponent's knee, rest the back of your hand against the knee bend of his left leg and raise it, positioning it forward. Push the rise of the opponent's left leg away from yourself with your right hand at the same time. When you perform the crushing, the left palm must be parallel to the mat.

174. Étranglement du muscle gastrocnémien.

Position principale: lors de l'attaque par étranglement du tendon d'Achille, l'adversaire devine votre intention et retire sa jambe. Continuant son mouvement et assistant avec votre bras droit, pliez la jambe de l'adversaire au genou, amenez le pied gauche de l'adversaire sous votre hanche droite (photo174 a). Passez le radius gauche sous la flexion de genou de la jambe attaquée de l'adversaire (photo 174 b). Soulevant le bras en haut, entourez avec vos jambes la jambe gauche de l'adversaire et croisez les jambes derrière la hanche du bras saisi. Assistant avec le bras gauche, tirez avec les deux bras le genou de l'adversaire vers vous, tout en pliant vos jambes, comme si vous glissiez votre pelvis vers l'adversaire (photo 174 c).

Détails: Pliant la jambe de l'adversaire au genou, appuyez le revers du bras sur la flexion de genou de sa jambe gauche et soulevez-la en haut et en avant. En même temps, repoussez le coup-de-pied gauche de l'adversaire de vous-même avec le bras droit. Lors du étranglement, la paume gauche doit être parallèle au tapis.

174. Estrangulación del músculo gastrocnemio.

Posición principal: al atacar por la estrangulación del tendón de Aquiles el adversario, habiendo adivinado su idea, quitar la pierna, apretándola a usted. Continuando su movimiento, ayudandole por la mano derecha, doblar la pierna del adversario en la rodilla, llevar la planta izquierda del adversario debajo de la cadera derecha de usted (foto 174 a). Meter el radio de la mano izquierda bajo el doblez poplíteo de la pierna atacada del adversario (foto 174 b). Levantando la mano, abrazar por las piernas la pierna izquierda del adversario y cruzar las piernas detrás de la cadera de la pierna capturada. Ayudandose por la mano izquierda, apretar por dos manos la rodilla del adversario a usted, al mismo tiempo doblando las piernas y como si acercandose al adversario por el pelvis (foto 174 c).

Detalles: doblando la pierna del adversario en la rodilla, apoyar el reverso de la palma en el doblez poplíteo de su pierna izquierda y levantarla hacia arriba y adelante. Al mismo tiempo por la mano derecha empujar el empeine del pie izquierdo del adversario. Al aplicar la estrangulación la palma izquierda debe ser paralela al tapiz.

175 a

175 b

175 c

175. Рычаг колена при помощи ног, ложась на противника.

Основное положение: соперник сумел разгадать ваш замысел – сделать ущемление икроножной мышцы (прием 174). Во время вашей попытки согнуть его ногу в колене он выпрямляет свою ногу и подсовывает ее под ваши ягодицы (фото 175 a). Отведите левую ногу назад, зацепив задней поверхностью голени ногу соперника чуть выше пятки (фото 175 b). Ложась грудью на ноги соперника и помогая левой ногой своей правой, выпрямите ногу соперника в колене. Обхватите противника двумя руками, сцепите руки в замок и прижмите к себе, одновременно отведите обе ноги назад. Прогибаясь в пояснице, проведите рычаг колена (фото 175 c).

175. Knee bar using the legs while lying on top of the opponent.

Main position: the opponent has managed to guess your intention to perform the calve muscle crushing (technique 174). During your attempt to bend his leg at the knee he straightens it and places it under your buttocks (photo 175 a). Move your left leg backwards, touching the opponent's leg with the back of your shin just above the heel (photo 175 b). Press your chest against the opponent's leg and, helping your right leg with your left leg, straighten the opponent's leg at the knee. Grip the opponent with both arms, lock your arms and press them to yourself, moving both legs back at the same time. Bending at the waist, perform the knee bar (photo 175 c).

175. Levier de genou à l'aide des jambes, couché sur l'adversaire.

Position principale: l'adversaire a deviné votre intention de pincer le muscle (procédé 174). Lors de votre tentative de plier sa jambe au genou, il redresse sa jambe et la glisse sous vos fesses (photo 175 a). Ecartez la jambe gauche en arrière en accrochant avec la surface arrière de votre jambe celle de l'adversaire un peu au-dessus du talon (photo 175 b). Posant votre poitrine sur les jambes de l'adversaire et assistant votre jambe droite avec votre jambe gauche, redressez la jambe de l'adversaire au genou. Entourez l'adversaire de vos deux bras, verrouillez les bras et serrez contre vous-même, en même temps écartez les deux jambes en arrière. Fléchissant vos lombes, procédez à un levier de genou (photo 175 c).

175. Palanca a la rodilla por medio de las piernas, acostandose sobre el adversario.

Posición principal: el adversario ha adivinado su idea: hacer la estrangulación del músculo gastrocnemio (la técnica 174). Durante su tentativa de doblar su pierna en la rodilla él endereza la pierna y la mete bajo sus nalgas (foto 175 a). Colocar la pierna izquierda atrás, enganchando el pie del adversario por la superficie trasera de la pierna un poco más alto del talón (foto 175 b). Acostando por el pecho a los pies del adversario y ayudando por el pie izquierdo al derecho, enderezar la pierna del adversario en la rodilla. Abrazar al adversario por dos brazos, enganchar las manos en candado y apretarles a usted, apartando al mismo tiempo las dos piernas atrás. Doblando en los riñones, aplicar la palanca a la rodilla (foto 175 c).

176 a

176 b

176 c

176. Рычаг колена при помощи ног кувырком вперед.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног возьмите правой рукой левую ногу противника и, продвинув ее чуть вперед, сгибая в колене, задержите в таком положении (фото 176 a). В это время перенесите правую ногу вправо через левую ногу соперника; левая нога его при этом окажется между вашими ногами. Встав на колени, подведите правую пятку за левую пятку противника и выполните кувырок вперед, увлекая соперника за собой (фото 176 b). Очутившись на спине, притяните его к своей груди, проводя действия, аналогичные предыдущим, примените рычаг колена (фото 176 c).

Детали: обхватывать соперника руками и притяги- ч вать к себе можно разными способами: за две ноги; за пояс, туловище, ягодицы; за атакуемую ногу.

В конечном положении пятка атакуемой ноги противника должна находиться в подколенном сгибе вашей правой ноги. Левая нога усиливает движение и помогает правой.

176. Knee bar by using the legs with a somersault forward.

Main position: after the hold down from leg side, take the opponent's left leg with your right hand, move it forward a little, bending it at the knee, and hold it in this position (photo 176 a). At the same time move your right leg over the opponent's left leg; thus, his left leg will end up between your legs. Kneel, push your right heel behind the opponent's left heel and do a somersault forward, carrying the opponent's along (photo 176 b). Once you are on your back, pull him against your chest, performing similar actions as before, and do the knee bar (photo 176 c).

Details: there are different ways of gripping the opponent with your arms and pulling him up: gripping both legs; the waist, body, buttocks; the leg under attack.

In the final position the heel of the opponent's leg under attack must be positioned at the knee bend of your right leg. The left leg strengthens the movement and helps the right one.

176. Levier de genou à l'aide des jambes par roulade en avant.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, prenez avec votre bras droit la jambe gauche de l'adversaire et, en l'avançant un peu et en la pliant au genou, retenez-la dans cette position (photo 176 a). En même temps, portez la jambe droite à droite par-dessus la jambe gauche de l'adversaire, sa jambe gauche se situant entre vos jambes. Agenouillé, amenez le talon droit derrière le talon gauche de l'adversaire et faites une roulade en avant, entrainant l'adversaire (photo 176 b). Couché sur le dos, tirez-le vers votre poitrine et, procédant comme décrit ci-dessus effectuez un levier de genou photo 176 c).

Détails: on peut entourer l'adversaire des bras et le tirer vers soi par moyens différents: par les deux jambes, par la ceinture, par le tronc, par les fesses; par la jambe attaquée.

Dans une position finale, le talon de la jambe attaquée de l'adversaire doit se trouver dans la flexion de genou de votre jambe droite. La jambe gauche renforce le mouvement et aide la jambe droite.

176. Palanca a la rodilla por medio de las piernas, haciendo una vuelta adelante.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, tomar la pierna izquierda del adversario por la mano derecha y, avanzandola un poco, doblandola en la rodilla, fijarla en tal posición (foto 176 a). En este momento llevar la pierna derecha a la derecha a través de la pierna izquierda del adversario; su pierna izquierda se encuentra entre las piernas de usted. Poniendo de rodillas, colocar el talón derecho detrás del talón izquierdo del adversario y hacer la vuelta adelante, arrastrando al adversario por detrás de usted (foto 176 b). Encontradose sobre la espalda, atraerlo hacia su pecho, ejecutando las acciones similares a las anteriores, aplicar la palanca a la rodilla (foto 176 c).

Detalles: es posible abrazar al adversario por las manos y apretarlo a usted por los modos diferentes: por dos piernas; por el cinturón, el tronco, la nalga; por la pierna atacada.

En la posición final el talón del pie atacado del adversario debe encontrarse en el doblez poplíteo de su pierna derecha. La pierna izquierda refuerza el movimiento y ayuda a la derecha.

177 a

177 b

177 c

177. Рычаг колена, заводя ногу изнутри.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног встаньте в стойку (фото 177 a), захватите двумя руками разноименные ноги соперника за пятки и приподнимите их вверх. Разведите ноги противника в стороны, отпустите внезапно левую его ногу и шагните вперед левой ногой (фото 177 b). Поставив ногу на носок около левого бедра противника снаружи, развернитесь на 180° и подтяните его левую ногу к себе. Продолжая тянуть руками, сядьте на ягодицы, ложитесь на спину (фото 177 c), обхватите двумя ногами левую ногу соперника и скрестите ноги за бедром атакуемой ноги. Подтягивая пятку противника к себе, проведите рычаг колена.

Детали: в конечном положении захватите пятку соперника локтевым сгибом правой руки, а пальцами – как можно дальше – отворот куртки на своей шее. При исполнении болевого приема прогнитесь в пояснице, подавая таз вперед.

177. Knee bar bringing the leg from the inside.

Main position: after the hold down from leg side, take a stand (photo 177 a), grip the opponent's opposite heels with both hands and raise them. Spread the opponent's legs apart, lower his left leg and take a step forward with your left foot (photo 177 b). Put the foot on the toe outside the opponent's left hip, turn 180° and pull his left leg up towards you. Continue pulling, sit down on your buttocks, lie down on the back (photo 177 c), grip the opponent's left leg with both your legs and cross your legs behind the hip under attack. Pulling the opponent's heel up to you, perform the knee bar.

Details: in the final position grip the opponent's heel with the bend of your elbow. Grip the flap of your jacket with your fingers as far as possible. When performing the submission, bend at the waist, pushing the pelvis forward.

177. Levier de genou en introduisant la jambe de dedans.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, mettez-vous en garde (photo 177 a), saisissez avec vos deux bras les jambes contraires de l'adversaire et soulevez-les en haut. Ecartez les jambes de l'adversaire, baissez brusquement sa jambe gauche et avancez votre jambe gauche (photo 177 b). Posant le pied sur la pointe près de la hanche gauche de l'adversaire de dehors, tournez-vous de 180° et tirez sa jambe gauche vers vous-même. Continuant de tirer avec les bras, asseyez-vous sur les fesses, couchez-vous sur le dos (photo 177 c), entourez des deux jambes la jambe gauche de l'adversaire et croisez les jambes derrière la hanche de la jambe attaquée. Tirant le talon de l'adversaire vers vous-même, procédez à un levier de genou.

Détails: Dans une position finale, saisissez le talon de l'adversaire avec la flexion cubitale du bras droit et avec les doigts – le plus loin possible – le revers de la veste sur votre cou. Lors de la réalisation de la prise douloureuse, fléchissez vos lombes en avançant le pelvis.

177. Palanca a la rodilla, llevando la pierna de dentro.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, levantarse en posición de pie (foto 177), capturar por dos manos las piernas contrarias del adversario por los talónes y levantarlos. Apartar las piernas del adversario, soltar de repente su pierna izquierda y marchar adelante por el pie izquierdo (foto 177 b). Poniendo el pie a punta cerca de la cadera izquierda del adversario por afuera, dar una vuelta en 180 ° y apretar su pierna izquierda a usted. Continuando tirarla por las manos, sentarse a las nalgas, echarse de espalda (foto 177 c), abrazar por dos piernas la pierna izquierda del adversario y cruzar las piernas detrás de la cadera de la pierna atacada. Apretando el talón del adversario a usted, aplicar la palanca a la rodilla.

Detalles: en la posición final capturar el talón del adversario por el doblez de codo de la mano derecha, y la solapa de la chaqueta sobre el cuello por los dedos – lo más lejor que se pueda. Al realizar la técnica dolorosa, doblarse en los riñones, avanzando la pelvis.

178 a

178 b

178 c

178. Рычаг колена, заводя ногу снаружи.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног встаньте в стойку (фото 178 a), захватите двумя руками разноименные ноги соперника за пятки, приподнимите их вверх. Внезапно отпустив правую ногу соперника, переложите левую его ногу в левую руку перенесите свою правую ногу за захваченную ногу соперника снаружи (фото 178 b). Поставив свою ногу между ногами противника на носок, развернитесь на 180° и, садясь назад, проделайте те же действия, что и в предыдущем приеме, проводя болевой прием рычаг колена (фото 178 c).

Детали: во время проведения болевого приема сильно сожмите бедро захваченной ноги соперника своими бедрами, одновременно согните свои ноги в коленях, упираясь пятками в ягодицы соперника.

178. Knee bar bringing the leg from the outside.

Main position: after the hold down from leg side, take a stand (photo 178 a), grip the opponent's opposite heels with both hands and raise them. Lower the opponent's right leg abruptly, move his left leg into your left hand, bring your left leg behind the opponent's gripped leg from the outside (photo 178 b). Put your leg on the toe between the opponent's legs, turn 180°, sit back and perform the steps of the previous technique, doing the knee bar submission (photo 178 c).

Details: when performing the submission, squeeze the opponent's gripped hip firmly between your thighs, bend your legs at the knees at the same time, pressing your heels against the opponent's buttocks.

178. Levier de genou en introduisant la jambe de dehors.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, mettez-vous en garde (photo 178 a), saisissez avec les deux bras les jambes contraires par les talons, soulevez-les en haut. Relâchant brusquement la jambe droite de l'adversaire, mettez sa jambe gauche dans le bras gauche, portez votre jambe droite par-dessus la jambe saisie de l'adversaire de dehors (photo 178 b). Posant votre jambe entre les jambes de l'adversaire sur la pointe du pied, tournez-vous de 180° et, s'asseyant en arrière, répétez les actions du procédé précédent et procédez à la prise douloureuse «levier de genou» (photo 178 c).

Détails: lors de la prise douloureuse, serrez fortement la hanche de la jambe saisie de l'adversaire avec vos hanches, en même temps pliez vos jambes aux genoux, appuyant vos talons sur les fesses de l'adversaire.

178. Palanca a la rodilla, llevando la pierna por afuera.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, levantarse en posición de pie (foto 178 a), capturar por dos manos las piernas contrarias del adversario por los talónes y levantarlos. De repente soltando la pierna derecha del adversario, poner su pierna izquierda en la mano izquierda y llevar la pierna derecha detrás de la pieena capturada del adversario por afuera (foto 178 b). Poniendo el pie entre las piernas del adversario a puenta, dar vueltas en 180 ° y, sentandose atrás, ejecutar las mismas acciones, como las de la técnica anterior, pasando la técnica dolorosa, la palanca a la rodilla (foto 178 c).

Detalles: durante la realización de la técnica dolorosa apretar fuerte la cadera de la pierna capturada del adversario por las caderas, al mismo tiempo doblar las piernas en las rodillas, apoyando los talónes en las nalgas del adversario.

179 a

179 b

179 c

179. Ущемление ахиллова сухожилия при помощи рук.

Основное положение: при исполнении рычага колена может возникнуть такая ситуация, когда, как мы говорим, «колено ушло», то есть соперник сумел вытащить колено атакуемой ноги (фото 179 a) и рычаг колена применять бессмысленно. Не отпуская захвата ногами ноги противника, положите свою ладонь на пятку противника сверху. Вторую руку поверните большим пальцем вниз и подведите под предплечье руки, удерживающей пятку (фото 179 b). Прижимая захваченную ногу к себе, отведите локти назад за спину и прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника (фото 179 c).

179. Achilles tendon crushing using the arms.

Main position: when you do the knee bar, there may be such a situation that we call "the knee is gone»; that is, the opponent has managed to pull out the knee of the leg under attack (photo 179 a) and it is pointless to do the knee bar. Without releasing the grip, put your palm over the opponent's heel. Turn the other hand so that the thumb was facing downward, and bring it under the forearm of the arm holding the heel (photo 179 b). Pressing the gripped leg to yourself, move the elbows backwards and press the opponent's Achilles tendon down with your radius (photo 179 c).

179. Étranglement du tendon d'Achille à l'aide des bras.

Position principale: lors de la réalisation du levier du genou, une situation est possible où, comme l'on dit, «le genou est parti», c'est-à-dire, l'adversaire a réussi à retirer le genou de la jambe attaquée (photo 179 a), et le levier de genou est inutile. Sans relâcher la prise de la jambe de l'adversaire avec vos jambes, posez votre paume sur le talon de l'adversaire pas en haut. Tournez l'autre bras, le pouce en bas, et amenez sous l'avant-bras du bras retenant le talon (photo 179 b). Serrant la jambe saisie vers vous-même, retirez les coudes derrière le dos et pressez le tendon d'Achille de l'adversaire avec le radius (photo 179 c).

179. Estrangulación del tendón de Aquiles por medio de las manos.

Posición principal: al realizar la palanca a la rodilla tal situación puede surgir, cuando, como se dice, «la rodilla se ha ido», es decir el adversario pudo sacar la rodilla de la pierna atacado (foto 179 a) y es absurdo aplicar la palanca a la rodilla. Sin soltar la presa de la pierna del adversario por sus piernas, poner la palma sobre el talón del adversario. Volver la segunda mano por el pulgar hacia abajo y colocarlo bajo el antebrazo del brazo que fija el talón (foto 179 b). Apretando la pierna capturada a usted, apartar los codos detrás de la espalda y apretar el tendón de Aquiles del adversario por el radio (foto 179 c).

180 a

180 b

180 c

180. Ущемление икроножной мышцы захватом ноги под мышку.

При проведении ущемления ахиллова сухожилия соперник, избегая болевого приема, может просунуть свою ногу вперед. Лучевая кость вашей руки при этом попадет на икроножную мышцу соперника (фото 180 a).

Не меняя захвата, продолжая скрещивать ноги на ноге противника, подведите лучевую кость снаружи под икроножную мышцу атакуемой ноги и, помогая другой рукой и приподнимая обе руки вверх, сдвиньте икроножную мышцу внутрь (фото 180 b) и надавите на нее лучевой костью вверх (фото 180 c).

Методические замечания: ущемление икроножной мышцы в такой ситуации можно проводить не лучевой костью, а согнутым большим пальцем разноименной или одноименной руки.

Важное значение при применении этого приема имеет работа ног. Применить прием, не скрещивая ноги, очень трудно.

180. Calve muscle crushing by gripping the legs under the armpits.

When you perform the Achilles tendon crushing, the opponent tries to escape the submission and he can push his leg forward. Your radius will then be positioned at the opponent's calve muscle (photo 180 a).

Continue crossing the legs over the opponent's leg without changing the grip, move the radius under the calve muscle of the leg under attack from the outside and, helping yourself with the other hand and raising both arms, move the calve muscle to the inside (photo 180 b) and press down on it with your radius (photo 180 c).

Methodical note: in this situation, the calve muscle crushing can be done with the bent thumb of any of your hands instead of the radius.

The way you work your legs when performing this technique is of great significance. It is very difficult to perform this submission without crossing your legs.

180. Étranglement du muscle gastrocnémien par prise de la jambe sous l'aisselle.

Lors de la réalisation du étranglement du tendon d'Achille, l'adversaire, évitant la prise douloureuse, peut fourrer sa jambe en avant. Avec cela, le radius de votre bras se trouve sur le muscle gastrocnémien de l'adversaire (photo 180 a).

Sans changer de prise, continuant de croiser vos jambes sur la jambe de l'adversaire, amenez le radius de dehors sous le muscle gastrocnémien de la jambe attaquée et, en aidant avec l'autre bras et soulevant les deux bras en haut, déplacez le muscle gastrocnémien au-dedans (photo 180 b) et pressez-le en haut avec le radius (photo 180 c).

Observations méthodiques: le étranglement du muscle gastrocnémien dans cette situation peut être réalisé non pas avec le radius mais avec le pouce pliée du bras homonyme ou contraire.

Le travail des jambes joue un grand rôle à la réalisation de ce procédé. Il est très difficile de réaliser la prise sans croiser les jambes.

180. Estrangulación del músculo gastrocnemio por la presa de la pierna debajo del sobaco.

Durante la realización de la estrangulación del tendón de Aquiles el adversario, evitando la técnica dolorosa, puede meter la pierna adelante. El radio de la mano de usted se encontrará además sobre el músculo gastrocnemio del adversario (foto 180 a).

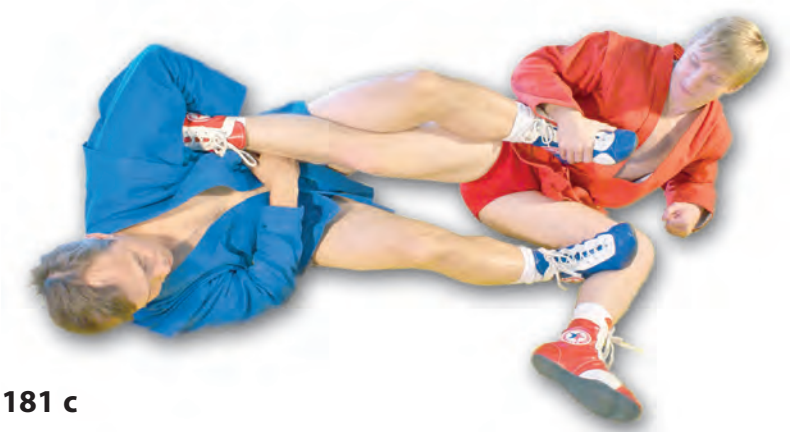
Sin cambiar la presa, continuando cruzar las piernas sobre la pierna del adversario, colocar el radio por afuera bajo el músculo gastrocnemio de la pierna atacada y, ayudandose por otra mano y levantando las dos manos, mover el músculo gastrocnemio a dentro (foto 180 b) y presionarlo por el radio hacia arriba (foto 180 c).

Observaciones metódicas: en tal situación es posible aplicar la estrangulación del músculo gastrocnemio no por el radio, sino por por el pulgar doblado de la mano contraria o la mano homónima.

El trabajo de las piernas tiene la gran importancia a la aplicación de esta técnica. Es muy difícil aplicar la recepción sin cruzar las piernas.

181 a

181 b



181 c

181. Ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в подколенный сгиб.

Нужно ли всегда при проведении ущемления ахиллова сухожилия скрещивать свои ноги на захваченной ноге? Нет. Можно просто положить их рядом и крепко сжать бедрами бедро соперника. А можно вообще не переносить одноименную ногу через ногу противника. Какую цель преследует атакующий, перенося ноги через атакуемую ногу и скрещивая или зажимая ногу соперника? Он стремится зафиксировать, сковать захваченную ногу, помешать ей перемещаться.

Основное положение: захватите под мышку разноименную ногу соперника, сядьте на ковер. Дальнейшие действия чуть измените: упритесь правой ногой в подколенный сгиб разноименной ноги противника (фото 181 a). Левую ногу перенесите через правое бедро соперника (фото 181 b) и подведите под подколенный сгиб своей левой ноги. Правой ногой отведите от себя как можно дальше левую ногу соперника и в таком положении проведите болевой прием ущемление ахиллова сухожилия (фото 181 c).

181. Achilles tendon crushing with setting the foot against the bend of the knee.

Is it always necessary to cross your legs over the gripped leg when performing the Achilles tendon crushing? No, it is not. You can just lay them down next to each other and squeeze the opponent's hip firmly between your thighs. It is possible not to move the similar leg over the opponent's leg. What goal does the attacker pursue when he moves his legs over the leg under attack and crosses or squeezes the opponent's leg? He wants to fix the gripped leg, hold it and stop it from moving.

Main position: grip the opponent's opposite leg under your armpit and sit down on the mat. Then change your actions a little: set your right foot against the knee bend of the opponent's opposite leg (photo 181 a). Move your left leg over the opponent's right hip (photo 181 b) and bring it under the knee bend of your left leg. Move the opponent's left leg as far away from you as possible with your right leg and perform the Achilles tendon crushing in this position (photo 181 c).

181. Étranglement du tendon d'Achille avec appui du pied sur la flexion de genou.

Faut-il toujours croiser ses jambes sur la jambe saisie lors du étranglement du tendon d'Achille? Non. On peut tout simplement les poser de côté et saisir fortement la hanche de l'adversaire avec ses hanches. On peut également ne pas porter du tout sa jambe homonyme par-dessus la jambe de l'adversaire. Quel est le but de l'attaquant qui porte ses jambes par-dessus la jambe attaquée et croise ou serre la jambe de l'adversaire? Il tâche de fixer, immobiliser la jambe saisie, de l'empêcher de se déplacer.

Position principale: saisissez sous l'aisselle la jambe contraire de l'adversaire, asseyez-vous sur le tapis. Modifiez un peu les actions suivantes: appuyez votre pied droit sur la flexion de genou de la jambe contraire de l'adversaire (photo 181 a). Portez la jambe gauche par-dessus la hanche droite de l'adversaire (photo 181 b) et amenez sous la flexion de genou de votre jambe gauche. Avec votre jambe droite, écartez le plus loin possible de vous la jambe gauche de l'adversaire et dans cette position procédez à la prise douloureuse du étranglement du tendon d'Achille (photo 181 c).

181. Estrangulación del tendón de Aquiles, apoyando la planta en el doblez poplíteo.

¿Es siempre necesario durante la realización de la estrangulación del tendón de Aquiles cruzar las piernas sobre la pierna capturada? No. Es posible simplemente poner una cerca de otra y apretar con fuerza la cadera del adversario por las caderas. Es posible no llevar la pierna homónima a través de la pierna del adversario. ¿Que objetivo persigue el atacante, llevando las piernas a través de la pierna atacada y cruzando o apretando la pierna del adversario? Él aspira a fijar, encadenar el pie capturado, impedirla trasladar.

Posición principal: capturar la pierna contraria del adversario bajo el sobaco, sentarse en el tapiz. Las acciones proximas cambian un poco: apoyarse por el pie derecho en el doblez poplíteo de la pierna contraria del adversario (foto 181 a). Llevar la pierna izquierda a través de la cadera derecha del adversario (foto 181 b) y colocarla bajo el doblez poplíteo de su pierna izquierda. Apartar la pierna izquierda del adversario por su pierna derecha lo más lejos que se pueda y en tal posición aplicar la técnica dolorosa – la estrangulación del tendón de Aquiles (foto 181 c).

182 a

182 b

182 c

182. Узел ноги подтягиваясь к туловищу соперника.

Основное положение: при вашей попытке провести ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в подколенный сгиб соперник, избегая болевого приема, захватил двумя руками одежду на вашей груди и подтягивает вас к себе (фото182 a). Вы успели перенести правую ногу через левую ногу противника, но ущемить ахилловo сухожилие стало невозможно (фото 182 b). Не меняя положения, захватите одежду соперника на груди двумя руками и приблизьтесь как можно ближе к нему. Одновременно правую ногу подведите под подколенный сгиб одноименной ноги противника и, выпрямляя свою ногу в колене, проведите болевой прием узел ноги (фото 182 c).

Детали: для усиления приема можно захватить противника двумя руками за шею, а левую ногу наложить на колено его атакуемой ноги и подвести под подколенный сгиб разноименной ноги соперника рядом со своей правой. Можно левую ногу просто положить сверху на ногу противника и, помешать ему отвести правую ногу назад.

182. Leg knot, pulling up to the opponent's body.

Main position: during your attempt to perform the Achilles tendon crushing with setting the foot against the bend of the opponent's knee, the opponent escapes the submission, grabs the clothes on your chest with both hands and pulls you up to him (photo 182 b). Without changing the position, grip the opponent's jacket on his chest and move as close to him as possible. Move your right leg under the knee bend of the opponent's similar leg, straighten your leg at the knee and perform the leg bar submission (photo 182 c).

Details: to strengthen the technique you can grip the opponent's neck with both arms and put the left leg on the knee of his leg under attack and bring it under the knee bend of the opposite leg of the opponent near your right leg. You can simply place your left leg over the leg of the opponent and, touching his right hip with your heel, stop him from moving the right leg backwards.

182. Nœud de jambe en s'approchant du tronc de l'adversaire.

Position principale: à votre tentative de réaliser le étranglement du tendon d'Achille avec l'appui sur la flexion de genou, l'adversaire, en évitant la prise douloureuse, a saisi de ses deux bras le vêtement sur votre poitrine et vous tire vers lui-même (photo182 a). Vous avez réussi à porter la jambe droite par-dessus la jambe gauche de l'adversaire, mais il est impossible de pincer le tendon d'Achille (photo 182 b). Sans changer de position, saisissez le vêtement de l'adversaire sur la poitrine avec les deux bras et approchez-vous près de lui autant que possible. En même temps, amenez la jambe droite sous la flexion de genou de la jambe homonyme de l'adversaire et, redressant votre jambe au genou, procédez à la prise douloureuse «nœud de jambe» (photo 182 c).

Détails: pour renforcer la prise, on peut saisir l'adversaire par le cou avec vos deux bras et poser la jambe gauche sur le genou de sa jambe attaquée et amener sous la flexion de genou de la jambe contraire de l'adversaire à côté de votre jambe droite. On peut tout simplement poser votre jambe gauche par en haut sur la jambe de l'adversaire et l'empêcher de retirer la jambe droite.

182. Nudo del pie subiendose al tronco del adversario.

Posición principal: durante su tentativa de aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles, apoyando la planta en el doblez poplíteo, el adversario, evitando la técnica dolorosa, ha capturado por dos manos la ropa sobre su pecho y le aprieta a él (foto 182 a). Usted ha conseguido llevar la pierna derecha a través de la pierna izquierda del adversario, pero se hizo imposible estrangular el tendón de Aquiles (foto 182 b). Sin cambiar la posición, capturar la ropa del adversario sobre el pecho por dos manos y acercarse lo más cerca a él que se pueda. Al mismo tiempo colocar la pierna derecha bajo el doblez poplíteo de la pierna homónima del adversario y, enderezando la pierna en la rodilla, aplicar la técnica dolorosa – el nudo del pie (foto 182 c).

Detalles: para el reforzamiento de la técnica es posible capturar al adversario por dos manos por el cuello, y colocar el pie izquierdo debajo de la rodilla de su pierna atacada y conducirlo bajo el doblez poplíteo de la pierna contraria del adversario cerca de la derecha pierna de usted. Se puede simplemente poner la pierna izquierda sobre la pierna del adversario de arriba y, enganchando su cadera derecha por el talón, impedirlo asignar la pierna derecha atrás.

183 a

183 b

183 c

183. Рычаг на два бедра после удержания со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног, встаньте на колени (фото 183 a), отведите предплечьем одну ногу противника в сторону и в образовавшуюся щель пропустите колено разноименной ноги. Колено поставьте на ковер за бедром согнутой ноги противника (фото 183 b). Таким образом одна нога его будет прижата к ковру. Подведите плечо под подколенный сгиб другой ноги и, отводя плечом ногу соперника в сторону – вперед, проведите рычаг бедра (фото 183 c).

Детали: для усиления приема можно, заведя разноименную руку за ногу противника, взять его за одежду на груди и помочь движению, одновременно подтягиваясь к сопернику руками.

183. Two hips bar after the hold down from leg side.

Main position: kneel after the hold down from leg side (photo 183 a), move one of the opponent's leg aside with your forearm and force the knee of your opposite leg into this space. Set the knee on the mat behind the hip of the opponent's bent leg (photo 183 b). Thus, one of his legs is pressed against the mat. Bring your shoulder under the knee bend of the other leg and, moving the opponent's leg aside and forward with your shoulder, perform the hip bar (photo 183 c).

Details: to strengthen the technique, you can bring the similar arm behind the opponent's leg, grab the clothes on his chest and help the movement along, pulling yourself up to the opponent with your hands at the same time.

183. Levier sur deux hanches après rétention du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, mettez-vous à genoux (photo 183 a), écartez avec votre avant-bras une jambe de l'adversaire de côté et glissez le genou contraire dans la fente formée. Posez le genou sur le tapis derrière la hanche de la jambe pliée de l'adversaire (photo 183 b). De cette façon, une de ses jambes sera serrée contre le tapis. Amenez l'épaule sous la flexion de genou de l'autre jambe et, tout en écartant avec votre épaule la jambe de l'adversaire de côté et en avant, procédez à un levier d'épaule (photo 183 c).

Détails: pour renforcer la prise, on peut, portant le bras contraire derrière la jambe de l'adversaire, le prendre par le vêtement sur la poitrine et aider le mouvement, tout en s'approchant de l'adversaire à l'aide des bras.

183. Palanca a dos caderas después de la inmovilización por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, poner de rodillas (foto 183 a), asignar por el antebrazo una pierna del adversario a un lado y dejar pasar la rodilla de la pierna contraria en la hendidura que se ha formado. Poner la rodilla al tapiz detrás de la cadera de la pierna doblada del adversario (foto 183 b). Así una de sus piernas será apretada al tapiz. Conducir el hombro bajo el doblez poplíteo de otra pierna y, asignando la pierna del adversario a un lado, adelante por el hombro, aplicar la palanca de la cadera (foto 183 c).

Detalles: para el reforzamiento de la técnica es posible llevar la mano contraria detrás de la pierna del adversario, tomarlo por la ropa sobre el pecho y ayudar al movimiento, al mismo tiempo arrastrandose al adversario por las manos.

184 a

184 b

184 c

184. Ущемление ахиллова сухожилия через гребень подвздошной кости.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног встаньте на колени (фото 184 a) и сделайте кувырок назад. Во время выполнения кувырка разведите локти в стороны и одновременно просуньте левую ногу между ногами соперника. Коснувшись лопатками ковра, скрестите ноги на левой ноге противника (фото 184 b) и опустите правое плечо вниз. Одновременно подведите под ахиллово сухожилие атакуемой ноги соперника гребень подвздошной кости (фото 184 c).

Поворачиваясь налево и приподнимая таз вверх, одновременно отведите правое плечо назад и, опуская его вниз, проведите ущемление ахиллова сухожилия.

184. Achilles tendon crushing via the iliac crest.

Main position: kneel after the hold down from leg side (photo 184 a) and do a somersault backwards. When performing the somersault, spread your elbows apart and force your left leg between the opponent's legs at the same time. As you touch the mat with your shoulderblades, cross your legs over the opponent's left leg (photo 184 b) and lower your left shoulder. Bring the iliac crest under the Achilles tendon of the opponent's leg under attack at the same time (photo 184 c).

Turning left and lifting the pelvis, move your right shoulder backwards at the same time, then release it and do the Achilles tendon crushing.

184. Étranglement du tendon d'Achille par la crête de l'ilion.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, mettez-vous à genoux (photo 184 a) et faites une roulade en arrière. Lors de la roulade, écartez les coudes et en même temps glissez votre jambe gauche entre les jambes de l'adversaire. Touchant le tapis des omoplates, croisez vos jambes sur la jambe gauche de l'adversaire (photo 184 b) et baissez l'épaule droite. En même temps, amenez la crête de l'ilion sous le tendon d'Achille de l'adversaire (photo 184 c).

Tout en tournant à gauche et en soulevant le pelvis en haut, retirez l'épaule droite et, la baissant, pincez le tendon d'Achille.

184. Estrangulación del tendón de Aquiles a través de la cresta del hueso ilíaco.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, poner de rodillas (foto 184 a) y hacer una vuelta atrás. Durante la ejecución de la vuelta apartar los codos y meter al mismo tiempo la pierna izquierda entre las piernas del adversario. Tocando el tapiz con los omoplatos, cruzar las piernas sobre la pierna izquierda del adversario (foto 184 b) y bajar el hombro derecho. Conducir al mismo tiempo la cresta del hueso ilíaco bajo el tendón de Aquiles de la pierna atacada del adversario (foto 184 c).

Volviendose a la izquierda y levantando el pelvis, asignar al mismo tiempo el hombro derecho atrás y, bajándolo, aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles.

185 a

185 b

185 c

185. Рычаг локтя забеганием от удержания со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног освободите свои руки и захватите отвороты куртки противника (фото 185 a). Улучив момент, сбросьте ноги соперника влево, а сами забегите в это время вправо (фото 185 b), одновременно приподнимая рукой, удерживающей отворот куртки, руку соперника вверх. Забросив правую ногу за голову противника, продолжайте подтягивать вверх правой рукой его разноименное плечо (фото 185 c). Опершись на правую ногу, помогите левой рукой приподнять одноименную руку соперника' вверх и забросьте левую ногу через его туловище. Опустившись на ковер, подтяните захваченный локоть, скрестите ноги за дальней рукой противника и проведите рычаг локтя.

Детали: сбрасывая ноги соперника и занося правую ногу за голову, поверните его на правый бок, лишив таким способом возможности активно действовать правой ногой и рукой.

185. Elbow bar with running from the hold down from leg side.

Main position: after the hold down from leg side, free your arms and grip the flaps of the opponent's jacket (photo 185 a). Seize the moment and throw the opponent's legs to the left, running to the right at the same time (photo 185 b) and raising the opponent's arm with your hand holding the flap of his jacket. Throw your right leg behind the opponent's head, continue pulling his opposite shoulder up with your right hand (photo 185 c). Placing your weight on your right leg, help yourself raise the opponent's similar arm with your left hand and throw your left leg over his body. Lower yourself on the mat, pull the gripped elbow up, cross your legs behind the opponent's far arm and perform the elbow bar.

Details: throwing off the opponent's legs and bringing the right leg behind the head, turn him over to the right side, thus preventing him from working his right leg and arm actively.

185. Levier de coude par devancement à partir d'une rétention du côté des jambes.

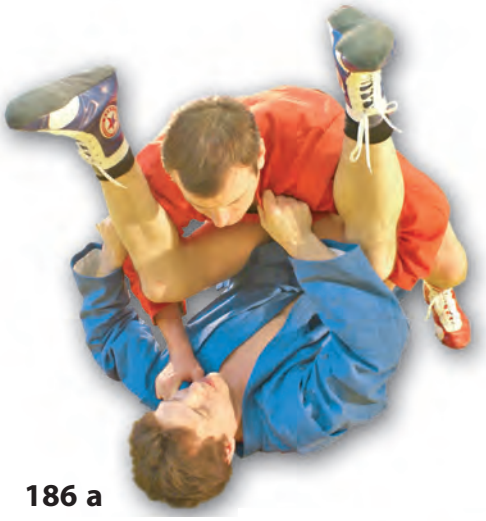
Position principale: après une rétention du côté des jambes, libérez vos bras et saisissez les revers de la veste de l'adversaire (photo 185 a). Saisissant l'occasion, jetez les jambes de l'adversaire à gauche et en même temps courez à droite (photo 185 b), soulevant simultanément le bras de l'adversaire avec le bras retenant le revers de la veste. Portant la jambe droite derrière la tête de l'adversaire, continuez de tirer avec votre bras droit son épaule contraire en haut (photo 185 c). Vous appuyant sur le pied droit, aidez avec le bras gauche à soulever le bras homonyme de l'adversaire et portez la jambe gauche pardessus son tronc. Descendant sur le tapis, tirez le coude saisi, croisez vos jambes derrière le bras éloigné de l'adversaire et procédez à un levier de coude.

Détails: jetant les jambes de l'adversaire et portant la jambe droite derrière la tête, tournez-le sur le flanc droit, lui ôtant ainsi la possibilité d'agir activement avec la jambe droite et le bras droit.

185. Palanca del codo, escapando la inmovilización por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, soltar las manos y capturar las solapas de la chaqueta del adversario (foto 185 a). Aprovechando el momento, arrojar las piernas del adversario a la izquierda, y pasar en este momento a la derecha (foto 185 b), levantando al mismo tiempo la mano del adversario por la mano que fija la solapa de la chaqueta. Lanzando la pierna derecha por la cabeza del adversario, continuar apretando el hombro contrario hacia arriba por su mano derecha (foto 185 c). Apoyando a la pierna derecha, ayudarse por la mano izquierda levantar la mano homónima del adversario y lanzar la pierna izquierda a través de su tronco. Bajando al tapiz, apretar el codo capturado, cruzar las piernas detrás de la mano lejana del adversario y aplicar la palanca del codo.

Detalles: arrojando las piernas del adversario y llevando la pierna derecha por la cabeza, volverlo al lado derecho, privandodo de ese modo de la posibilidad de funcionar activamente por el pie derecho y la mano.



186 a

186 b

186 c

186. Рычаг локтя, накатывая соперника на голову после удержания со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног освободите обе руки и захватите пояс соперника на спине снизу (фото 186 a). Приподнимая его таз за пояс двумя руками вверх, накатите на плечи и голову. В таком стесненном положении (фото 186 b) сопротивляться очень трудно, и вы можете,, выбрав одну руку, чуть изменить направление приложения усилий и, накатив соперника чуть больше на одну сторону (в данном случае левую подтянуть за свободную руку вверх (в данном случае за правую). Забросив правую ногу за голову, примените рычаг локтя забеганием (фото 186 c)

186. Elbow bar with rolling the opponent's head after the hold down from leg side.

Main position: after the hold down from leg side, free both arms and grab the opponent's belt on the back from below (photo 186 a). Raising his pelvis with both hands holding the belt, roll against his shoulders and head. In this restricted position (photo 186 b) it is very difficult to fight back. You can choose one hand and change the course of efforts a little. You can roll the opponent to one side a little more (in this case, the left side) and pull the free (in this case, the right) arm up. Throwing the right leg behind the head, perform the elbow bar by running (photo 186 c)

186. Levier de coude en roulant l'adversaire sur la tête après une rétention du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, libérez vos deux bras et saisissez la ceinture de l'adversaire sur le dos par en bas (photo 186 a). Soulevant son pelvis par la ceinture avec les deux bras, roulez sur les épaules et la tête. Dans cette position gênée (photo 186 b), il est difficile de résister, et vous pouvez choisir un bras, changer un peu la direction des efforts et rouler l'adversaire un peu plus sur un flanc (en ce cas, lever le flanc gauche par le bras libre en haut (ici: bras droit). Portant la jambe droite par-dessus la tête, appliquez un levier de coude en courant (photo 186 c).

186. Palanca del codo, rodando al adversario en la cabeza después de la inmovilización por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, soltar las dos manos y capturar el cinturón del adversario sobre la espalda de abajo (foto 186 a). Levantando su pelvis por el cinturón por dos manos, rodar en los hombros y la cabeza. En tal posición incómoda (foto 186 b) es muy difícil resistir. Usted puede cambiar un poco la dirección de la aplicación de los esfuerzos, escogiendo una mano, y, rodando al adversario un poco más en una parte (en este caso la izquierda), apretarlo por la mano libre hacia arriba (en este caso por la derecha). Lanzando la pierna derecha por la cabeza, aplicar la palanca del codo, escapando (foto 186 c)

187 a

187 b

187 c

187. Рычаг локтя, захватывая предплечье под плечо после удержания со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног или во время попытки захватить противника за шею с целью провести удержание соперник может, отталкивая вас от себя, полностью выпрямить одну руку в локте (фото187 a). Продвинув разноименную руку изнутри вперед, отведите ее в сторону-наружу, затем подведите кулак снизу под плечо и захватите предплечье соперника под мышку своей разноименной руки (фото 187 b). Захватите одноименной рукой отворот куртки противника за плечо и наложите ладонь правой руки на предплечье своей левой. Приподнимая правое предплечье вверх, проведите рычаг локтя (фото 187 c).

Детали: при активном сопротивлении можно, захватив руку соперника под мышку, подтянуть его к себе, посадить на таз и оторвать его плечи от ковра. В таком сидячем положении проведите болевой прием.

187. Elbow bar gripping the forearm under the shoulder after the hold down from leg side.

Main position: after the hold down from leg side or during the attempt to grip the opponent's neck to perform the hold down, the opponent may push you away and fully straighten the arm at the elbow (photo 187 a). Bringing the similar arm forward, move it aside and to the outside, then bring your fist below the shoulder and grip the opponent's forearm under your armpit (photo 187 b). Grip the flap of the opponent's jacket with your similar hand and place the palm of your right hand over your left forearm. Raising the left forearm, perform the elbow bar (photo 187 c).

Details: If resistance is active, you can grip the opponent's arm under your armpit, pull him up towards yourself, set him on his pelvis and lift his shoulders away from the mat. Perform the submission in this position.

187. Levier de coude en saisissant l'avant-bras sous l'épaule après une rétention du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes ou lors d'une tentative de saisir l'adversaire par le cou afin de retenir, l'adversaire peut, en vous poussant de lui-même, redresser complètement un bras au coude (photo187 a). Glissant le bras contraire de dedans en avant, écartez-la de côté et en dehors, puis amenez le poing par en bas sous l'épaule et saisissez l'avant-bras de l'adversaire sous l'aisselle de votre bras contraire (photo 187 b). Saisissez avec votre bras homonyme le revers de la veste de l'adversaire par l'épaule et posez votre paume droite sur votre avant-bras droit. Soulevant l'avant-bras en haut, procédez à un levier de coude (photo 187 c).

Détails: en cas de résistance active, on peut, saisissant le bras de l'adversaire sous l'aisselle, le tirer vers soi, faire asseoir sur le pelvis et détacher ses épaules du tapis. Dans cette position assise vous pouvez réaliser une prise douloureuse.

187. Palanca del codo, capturando el antebrazo bajo el hombro después de la inmovilización por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas o durante la tentativa de capturar al adversario por el cuello con el objetivo de aplicar la inmovilización el adversario puede, empujándole a usted, enderezar por completo una mano en el codo (foto 187 a). Adelantando la mano contraria de dentro, asignarla al lado y afuera, luego conducir el puño de abajo bajo el hombro y capturar el antebrazo del adversario bajo el sobaco de la mano contraria (foto 187 b). Capturar por la mano homónima la solapa de la chaqueta del adversario por el hombro y poner la palma de la mano derecha sobre el antebrazo izquierdo. Levantando el antebrazo derecho, aplicar la palanca del codo (foto 187 c).

Detalles: para la prevención del trabajo activo de las piernas del adversario y la realización exitosa de la técnica dolorosa hay que apretar las piernas del adversario al tapiz por las caderas, al mismo tiempo adelantando las rodillas delante de las caderas del adversario, e impedirle trasladar el pelvis a un lado.

188 a

188 b

188 c

188. Узел от удержания со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног правой рукой обхватите соперника за шею (фото 188 a). Помогая левой рукой, подведите правое запястье ему за голову и захватите правой рукой его одноименную руку (фото 188 b). Подведите левую руку под локоть захваченной руки, наложите ладонь на свое правое предплечье и, подтягивая локоть захваченной руки вниз, проведите узел руки наружу (фото 188 c).

Детали: большой помехой при использовании этого приема могут служить активные движения ног соперника. Для устранения этого можно прорваться грудью между ногами противника и прижаться вплотную к его груди или прижать своими бедрами бедра соперника, не давая ему выпрямить ноги.

188. Knot from the hold down from leg side.

Main position: after the hold down from leg side grip the opponent's neck with your right arm (photo 188 a). With the help of your left arm, bring the right wrist behind his head and grip his similar arm with your right hand (photo 188 b). Place the left arm under the gripped elbow, place the palm over your right forearm and, pulling the gripped arm's elbow down, perform the arm knot to the outside (photo 188 c).

Details: if the opponent moves his legs actively, it can hinder the performance of this submission greatly. To avoid that, you can break through between the opponent's legs with your chest and press your chest against his or press his hips down with yours, preventing him from straightening the legs.

188. Nœud à partir d'une rétention du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, entourez le cou de l'adversaire avec votre bras droit (photo 188 a). Vous aidant du bras gauche, amenez le poignet droit derrière sa tête et saisissez avec votre bras droit son bras homonyme (photo 188 b). Amenez votre bras gauche sous le coude du bras saisi, posez votre paume sur votre avant-bras droit et, tirant le coude du bras saisi en bas, procédez à un nœud de bras en dehors (photo 188 c).

Détails: des mouvements actifs des jambes de l'adversaire peuvent être un grand obstacle pour l'utilisation de ce procédé. Pour éliminer cela, on peut se livrer passage avec sa poitrine entre les jambes de l'adversaire et se serrer fortement contre sa poitrine ou presser avec ses hanches celles de l'adversaire sans le laisser redresser les jambes.

188. Nudo de la inmovilización por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas por la mano derecha abrazar al adversario por el cuello (foto 188 a). Ayudando por la mano izquierda, conducir la muñeca derecha detrás de su cabeza y capturar por la mano derecha su mano homónima (foto 188 b). Colocar a la mano izquierda bajo el codo de la mano capturada, poner la palma al antebrazo derecho y, apretando el codo de la mano capturada hacia abajo, aplicar el nudo de la mano afuera (foto 188 c).

Detalles: los movimientos activos de las piernas del adversario pueden ser el obstáculo grande para el uso de esta técnica. Para eliminar esto es posible romper por el pecho entre las piernas del adversario y apretarse muy cerca contra su pecho o apretar por las caderas la cadera del adversario, sin dejarlo enderezar la pierna.

189 a

189 b

189 c

189. Обратный узел при нападении со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног подведите правую руку под мышку левой руки соперника (фото 189 a). Помогая левой рукой, приподнимите его левое плечо и просуньте правый кулак как можно дальше вперед. Предварительно подтянув правое колено, протолкните его между ногами соперника и поставьте на ковер рядом с его левым бедром. Положите левую руку сопернику на плечо (фото 189 b), правую ладонь на плечо левой руки противника, подтягивая его к себе и сгибая в пояснице, подтяните локоть захваченной руки как можно ближе к себе, проведите обратный узел (фото 189 c).

Детали: плечом правой руки перекройте предплечье левой руки соперника, не давая ему выпрямить захваченную руку В завершающей стадии приема захватите левой рукой свою правую руку в замок и усильте движение локтя противника к себе. Если вы почувствуете, что противник сильно сгибается вперед и вам не оставляет места, передвиньтесь вправо и пригните его голову как можно ниже.

189. Reverse knot at the attack from leg side.

Main position: after the hold down from leg side place your right arm under the opponent's left armpit (photo 189 a). With the help of your left arm, raise his left shoulder and force your right fist as far ahead as possible. Having pulled up the right knee in advance, push it between the opponent's legs and place it on the mat near his left hip. Put your left hand on the opponent's shoulder (photo 189 b) and your right palm on his left shoulder, pulling him up and bending at the waist, pull the gripped elbow as close to yourself as possible, and perform the reverse knot (photo 189 c).

Details: block the forearm of the opponent's left arm with your right shoulder, thus stopping him from straightening the gripped arm. In the final stage of the technique lock your right hand with your left hand and strengthen the movement of the opponent's elbow in your direction. If you feel that the opponent is bending forward without leaving any room for you, move to your right and bend his head as low as possible.

189. Nœud inverse lors d'une attaque du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, amenez le bras droit sous l'aisselle du bras gauche de l'adversaire (photo 189 a). Vous aidant du bras gauche, soulevez son épaule gauche et glissez votre poing droit le plus loin possible. Tirant d'abord le genou droit, poussez-le entre les jambes de l'adversaire et posez-le sur le tapis près de sa hanche gauche. Posez le bras gauche sur l'épaule de l'adversaire (photo 189 b), posez la paume droite sur l'épaule gauche de l'adversaire; en le tirant vers vous-même et en fléchissant ses lombes, tirez le coude du bras saisi le plus près possible de vous-même et procédez à un nœud inverse (photo 189 c).

Détails: couvrez l'avant-bras gauche de l'adversaire avec votre épaule droite sans le laisser redresser le bras saisi. Au stade final de la prise, verrouillez votre bras droit avec votre bras gauche et renforcez le mouvement du coude de l'adversaire vers vous-même. Si vous sentez que l'adversaire se plie fort en avant et ne vous laisse pas de place, déplacez-vous à droite et courbez la tête le plus bas possible.

189. Nudo contrario al atacar por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas conducir la mano derecha bajo el sobaco de la mano izquierda del adversario (foto 189 a). Ayudando por la mano izquierda, levantar su hombro izquierdo y meter el puño derecho lo más lejos adelante que se pueda. Preliminarmente apretando la rodilla derecha, empujarla entre las piernas del adversario y ponerla al tapiz cerca de su cadera izquierda. Poner la mano izquierda sobre el hombro del adversario (foto 189 b), la palma derecha sobre hombro del brazo izquierdo del adversario, apretándolo a usted y doblandolo en los riñones, apretar el codo de la mano capturada lo más cerca que se pueda a usted, aplicar el nudo contrario (foto 189 c).

Detalles: cerrar el antebrazo de la mano izquierda del adversario por el hombro de la mano derecha, sin permitirle enderezar la mano capturada. En la fase final de la técnica hay que capturar por la mano izquierda la mano derecha en candado y reforzar el movimiento del codo del adversario a usted. Si siente que el adversario fuerte se inclina adelante y no deja espacio a usted, moverse a la derecha y agachar su cabeza como lo más bajo que se pueda.

190 a

190 b

190 c

190. Рычаг плеча от удержания со стороны ног.

Основное положение: после проведения удержания со стороны ног, просуньте свою голову под мышку правой руки соперника и поднимите свою голову вверх (фото 190 a). Таким образом вы приподнимете правую руку противника вверх. Наложите свою правую руку сопернику на шею (фото 190 b).

Продвинув правую руку как можно дальше за спину, захватите левой рукой свою правую руку в замок и, приподнимая голову вверх и сдвигая вместе обе руки соперника, проведите рычаг плеча (фото 190 c).

Детали: начав атаку, лучше всего посадить соперника на ягодицы и проводить прием в сидячем положении.

190. Shoulder bar from the hold down from leg side.

Main position: after the hold down from leg side, push your head under the opponent's right armpit and raise your head (photo 190 a). You will thus lift the opponent's right arm. Place your right hand on the opponent's neck (photo 190 b).

Moving your right arm as far behind the back as possible, lock your left hand with your right hand and, raising the head and moving both of the opponent's arms together, perform the shoulder bar (photo 190 c).

Details: at the beginning of the attack, it is better to set the opponent on his buttocks and perform the technique in this position.

190. Levier d'épaule à partir d'une rétention du côté des jambes.

Position principale: après une rétention du côté des jambes, introduisez votre tête sous l'aisselle droite de l'adversaire et levez votre tête (photo 190 a). Ainsi, vous soulèverez le bras droit de l'adversaire en haut. Posez votre bras droit sur le cou de l'adversaire (photo 190 b).

Avançant votre bras droit le plus loin possible derrière le dos, verrouillez votre bras droit avec votre bras gauche et, soulevant la tête en haut et rapprochant les deux bras de l'adversaire, procédez à un levier d'épaule (photo 190 c).

Détails: après avoir commencé l'attaque, il est préférable de faire asseoir l'adversaire sur les fesses et réaliser la prise dans la position assise.

190. Palanca del hombro de la inmovilización por las piernas.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por las piernas, meter la cabeza bajo el sobaco del brazo derecho del adversario y levantar la cabeza (foto 190 a). Así levantará la mano derecha del adversario. Poner la mano derecha sobre el cuello del adversario (foto 190 b).

Habiendo adelantado la mano derecha lo más lejos que se pueda por la espalda, capturar por la mano izquierda la mano derecha en candado y, levantando la cabeza y moviendo juntas las dos manos del adversario, aplicar la palanca del hombro (foto 190 c).

Detalles: comenzando el ataque, lo mejor de todo es plantar al adversario a las nalgas y aplicar la técnica en la posición sentada.

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА ВЕРХОМ

УДЕРЖАНИЯ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

ATTACK BY STRADDLING

HOLD DOWNS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

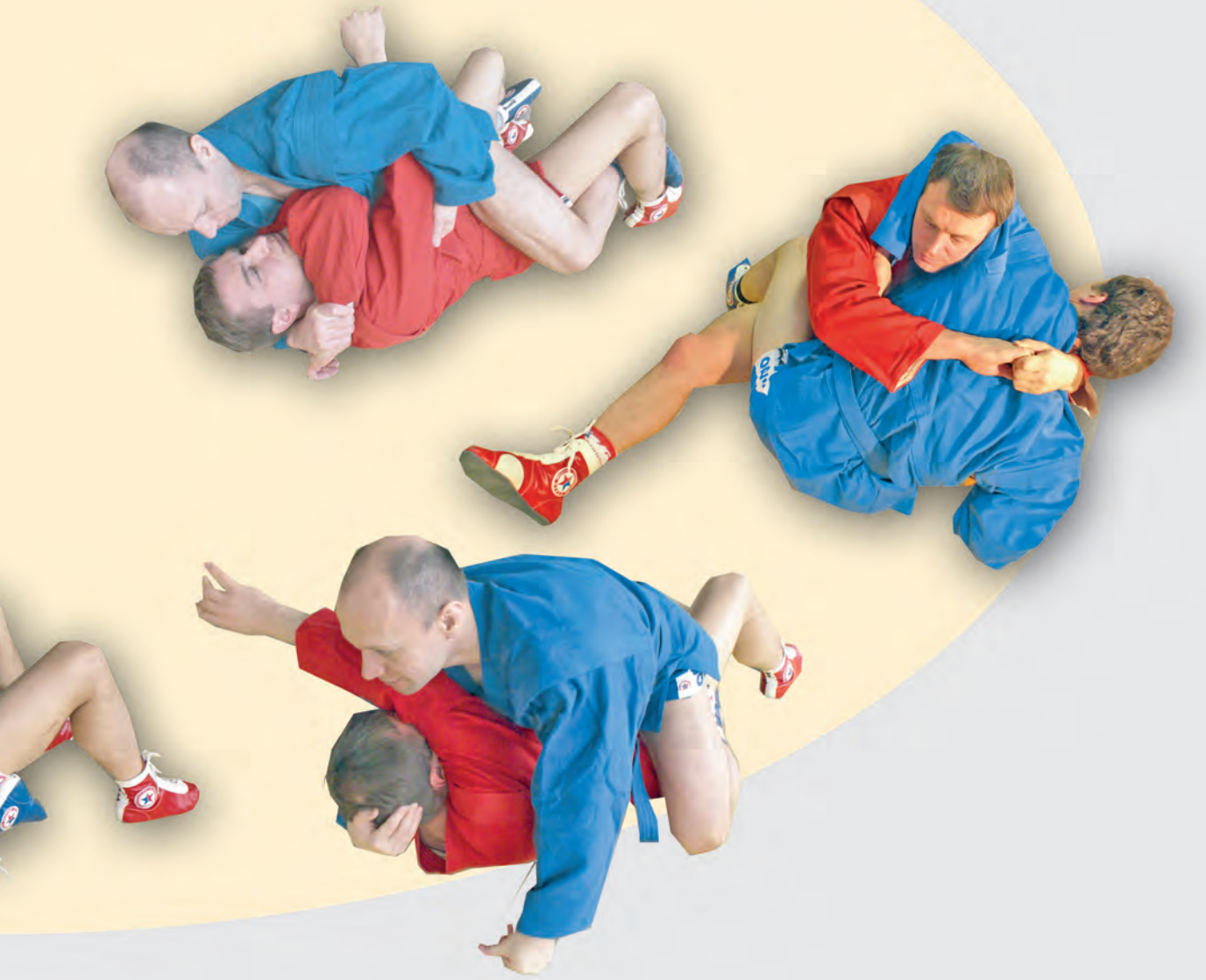
ATTAQUE A CALIFOURCHON

RETENTIONS

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA

EL ATAQUE POR ENCIMA

INMOVILIZACIONES



191 a

191 b

191 c

191. Удержание верхом с захватом головы.

Основное положение: сядьте верхом на живот соперника, раздвиньте ноги пошире. Захватите голову противника левой рукой за шею (фото 191a), прижмитесь грудью к его груди и, выставив вперед-влево правую руку прижмите к ковру запястье противника (фото 191 b), проведите удержание верхом (фото 191 c).

Детали: при попытке соперника встать на мост левым локтевым сгибом приподнимите его голову вверх.

191. Hold down by straddling with gripping the head.

Main position: straddle the opponent's stomach, spread your legs wide apart. Grip the opponent's neck with your left arm (photo 191a), press your chest against his, bring your right hand forward and to the left and press the opponent's wrist to the mat (photo 191 b), then perform the hold down by straddling (photo 191 c).

Details: if the opponent attempts bridging, raise his head with the bend of your left elbow.

191. Rétention à califourchon avec prise de la tête.

Position principale: Montez à califourchon sur le ventre de l'adversaire et écartez vos jambes. Saisissez la tête de l'adversaire par le cou avec votre bras gauche (photo 191a), serrez votre poitrine contre sa poitrine et, avançant votre bras droit en avant et à gauche, serrez le poignet de l'adversaire contre le tapis (photo 191 b), procédez à une rétention à califourchon (photo 191 c).

Détails: à la tentative de l'adversaire de faire le pont, soulevez sa tête en haut avec votre flexion cubitale gauche.

191. Inmovilización por encima, capturando la cabeza.

Posición principal: sentarse al vientre del adversario, apartar las piernas más ampliamente. Capturar la cabeza del adversario por la mano izquierda por el cuello (foto 191a), apretarse por el pecho contra su pecho y, sacando la mano derecha adelante y a la izquierda, apretar la muñeca del adversario al tapiz (foto 191 b), aplicar la inmovilización por encima (foto 191 c).

Detalles: durante la tentativa del adversario de levantarse en puente por el doblez izquierdo de codo hay que levantar su cabeza.

192 a

192 b

192 c

192. Удержание верхом с захватом одежды из-под руки.

Основное положение: ложась верхом на противника, подсуньте руки под его разноименные руки и захватите одежду на его плечах (фото 192 a). Подведиите свои ноги под разноименные ноги партнера и разведите их в стороны (фото 192 b). Опустите голову вниз, прижмитесь грудью к груди соперника и проведите удержание (фото 192 c).

192. Hold down by straddling with gripping the clothes from under the arm.

Main position: lie on top of the opponent, shove your hands under his opposite arms and grip the clothes on this shoulder (photo 192 a). Move your legs under your partner's opposite legs and bring them apart (photo 192 b). Lower your head, press your chest against the opponent's chest and perform the hold down (photo 192 c).

192. Rétention à califourchon avec prise de vêtement de dessous le bras.

Position principale: en vous couchant sur l'adversaire, glissez vos bras sous ses bras contraires et saisissez le vêtement sur ses épaules (photo 192 a). Amenez vos jambes sous les jambes contraires du partenaire et écartez-les (photo 192 b). Baissez la tête, serrez votre poitrine contre la poitrine de l'adversaire et procédez à une rétention (photo 192 c).

192. Inmovilización por encima, capturando la ropa de debajo del brazo.

Posición principal: acostandose encima del adversario, meter las manos bajo sus manos contrarias y capturar la ropa sobre sus hombros (foto 192 a). Colocar las piernas bajo las piernas contrarias del adversario y apartarlas (foto 192 b). Bajar la cabeza, apretarse por el pecho contra el pecho del adversario y aplicar la inmovilización (foto 192 c).

193 a

193 b

193 c

193. Удержание верхом с захватом рук сверху.

Основное положение: допустим, вы сидите верхом на противнике и пытаетесь прижаться к нему грудью. Соперник выставил вперед руки и не позволяет вам близко приблизиться к себе (фото 193 a). Сложите ладони вместе и проведите их вперед-вверх к голове соперника (фото 193 b). Затем разведите их в стороны и обхватив разноименные руки партнера сверху, проведите удержание (фото 193 c). Ноги, как и в предыдущем приеме, перекрывают ноги соперника.

193. Hold down by straddling with gripping the arms from above.

Main position: suppose you are straddling the opponent, trying to press your chest against his. The opponent puts both arms in front of him and stops you from moving closer (photo 193 a). Press your palms against each other and move them forward and up to the opponent's head (photo 193 b). Then bring them apart, grip the opponent's opposite arms from above and perform the hold down (photo 193 c). Your legs should cover the opponent's legs as in the previous technique.

193. Rétention à califourchon avec prise des bras par en haut.

Position principale: supposons que vous êtes à califourchon sur l'adversaire et essayer de serrer votre poitrine contre lui. L'adversaire a avancé les bras et ne vous permet pas de vous approcher de lui (photo 193 a). Joignez les paumes et amenez-les en avant et en haut vers la tête de l'adversaire (photo 193 b). Puis écartez-les et, entourant les bras contraires de l'adversaire par en haut, procédez à une rétention (photo 193 c). Comme dans la prise précédente, les jambes superposent celles de l'adversaire.

193. Inmovilización por encima, capturando las manos de arriba.

Posición principal: supongamos, usted está por encima del adversario y trata de apretarse contra él por el pecho. El adversario ha sacado adelante las manos y no le permite acercarse a él (foto 193 a). Poner las palmas juntos y pasarlas adelante y hacia arriba a la cabeza del adversario (foto 193 b). Luego apartarlas y, abrazando las manos contrarias del adversario de arriba, aplicar la inmovilización (foto 193 c). Las piernas, tanto como en la técnica anterior, bloquean las piernas del adversario.

194 a

194 b

194 c

194. Удержание верхом, прижимая руку соперника к его голове.

Основное положение: Вы сели верхом на противника, он поднял руку вверх пытаясь оттолкнуть Вас и мешая проведению удержания (фото 194 a). Подведите голову под плечо поднятой руки и прижмите головой руку соперника к его голове (фото 194 b). Левой рукой обхватите противника за шею, правую подведите под плечо разноименной руки соперника. Приподнимая свои руки, а следовательно, и голову соперника вверх, проведите удержание верхом (фото 194 c).

194. Hold down by straddling, pressing the opponent's arm to his head.

Main position: you are straddling the opponent, he raises his arm, trying to push you away and stop you from doing the hold down (photo 194 a). Bring your head under the shoulder of the raised arm and press the opponent's arm to his head with your head (photo 194 b). Grip the opponent's neck with your left arm, place your right arm under the opponent's opposite forearm. Raising your arms and the opponent's head, perform the hold down by straddling (photo 194 c).

194. Rétention à califourchon en serrant le bras de l'adversaire contre sa tête.

Position principale: Vous êtes à califourchon sur l'adversaire, il lève son bras en haut, essayant de vous repousser et empêchant une rétention (photo 194 a). Amenez la tête sous l'épaule du bras levé et serrez le bras de l'adversaire contre sa tête avec votre tête (photo 194 b). Avec votre bras gauche, entourez le cou de l'adversaire, amenez le bras droit sous l'épaule contraire de l'adversaire. Soulevant vos bras et la tête de l'adversaire, procédez à une rétention à califourchon (photo 194 c).

194. Inmovilización por encima, apretando la mano del adversario a su cabeza.

Posición principal: usted está por encima del adversario, él ha levantado la mano, tratando de empujarle y bloqueando la realización de la inmovilización (foto 194 a). Colocar a la cabeza bajo el hombro del brazo levantado y apetar por la cabeza la mano del adversario a su cabeza (foto 194 b). Por el brazo izquierdo abrazar al adversario por el cuello, colocar el brazo derecho bajo el hombro del brazo contrario del adversario. Levantando las manos, por lo tanto y la cabeza del adversario, aplicar la inmovilización por encima (foto 194 c).

195 a

195 b

195 c

195. Удержание верхом с захватом плеча из-под шеи.

Основное положение: заведите правую руку соперника за его голову (фото 195 a) и, приподняв ее, положите свою руку на плечо правой руки партнера (фото 195 b).

Зацепив ногами разноименные ноги соперника, разведите их в стороны и проведите удержание верхом (фото 195 c).

195. Hold down by straddling, gripping the shoulder from under the neck.

Main position: bring the opponent's right arm behind his head (photo 195 a) and, raising it, place your hand on your partner's right shoulder (photo 195 b).

Getting hold of the opponent's opposite legs, spread them apart and perform the hold down by straddling (photo 195 c).

195. Rétention à califourchon avec une prise d'épaule de dessous le cou.

Position principale: amenez le bras droit de l'adversaire derrière sa tête (photo 195 a) et, la soulevant, posez votre bras sur l'épaule droite du partenaire (photo 195 b).

Accrochant avec vos jambes les jambes contraires de l'adversaire, écartez-les et continuiez la rétention à califourchon (photo 195 c).

195. Inmovilización por encima, capturando el hombro de debajo del cuello.

Posición principal: llevar la mano derecha del adversario por su cabeza (foto 195 a) y, levantadola, poner la mano sobre el hombro del brazo derecho del adversario (foto 195 b).

Enganchando las piernas contrarias del adversario por sus piernas, apartarlas y aplicar la inmovilización por encima (foto 195 c).

196 a

196 b

196 c

196. Удержание верхом, прижимая руки соперника к туловищу.

Основное положение: Сидя верхом на сопернике, лежащем на спине, захватите обе руки в районе запястья и прижмите к его туловищу (фото 196 a), завтем обхватите партнера сверху с прижатыми к его туловищу руками у локтей (лучше на локтях) (фото 196 b), ногами разведите ноги соперника в стороны и проведите удержание верхом (фото 196 c).

196. Hold down by straddling, pressing the opponent's arms to his body.

Main position: Straddling the opponent who is lying on his back, grip both of his arms at the wrists and press them to his body (photo 196 a), then grip the partner from above with his arms pressed to his body near the elbows (better if at the elbows) (photo 196 b), spread the opponent's legs apart with your legs and perform the hold down by straddling (photo 196 c).

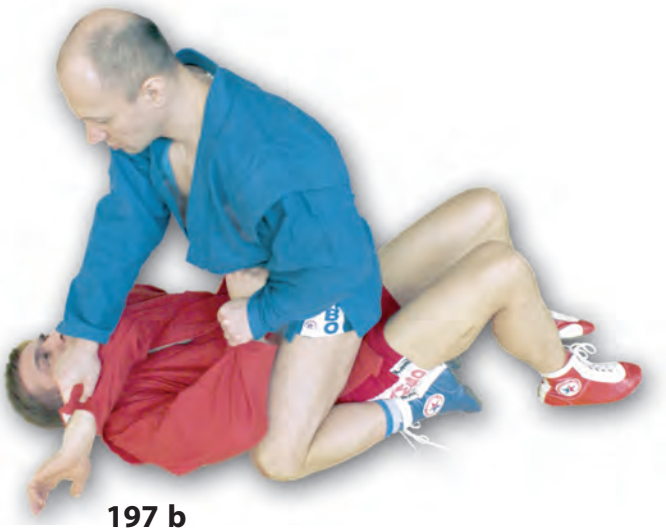
196. Rétention à califourchon en serrant les bras de l'adversaire contre son tronc.

Position principale: A califourchon sur l'adversaire couché sur le dos, saisissez ses deux bras près du poignet et serrez-les contre son tronc (photo 196 a), puis entourez l'adversaire par en haut, ses bras serrés contre son tronc près des coudes (de préférence sur les coudes) (photo 196 b), à l'aide de vos jambes, écartez les jambes de l'adversaire et procédez à une rétention à califourchon (photo 196 c).

196. Inmovilización por encima, apretando las manos del adversario al tronco.

Posición principal: Estando encima del adversario, quien está en la espalda, capturar las dos manos cerca de la muñeca y aprietar a su tronco (foto 196 a), después abrazar el adversario de arriba con las manos, apretadas a su tronco cerca de los codos (mejor sobre los codos) (foto 196 b), apartar las piernas del adversario por sus piernas y aplicar la inmovilización por encima (foto 196 c).

197 a



197 b

197 c

197. Удержание верхом с захватом разноименной руки из-под головы.

Основное положение: при попытке соперника отжать вашу голову вверх отожмите вперед его левую руку (фото 197 a). Левой рукой согните ее в локте и прижмите к голове противника (фото 197 b). Подведите правую руку под голову и захватите разноименную руку из-под головы соперника за запястье. Подтянув к себе захваченную руку соперника, наклонитесь вперед и прижмите головой левый локоть противника к его голове. Захватив правую руку соперника подмышку, проведите удержание верхом (фото 197 c).

197. Hold down by straddling, gripping the opposite arm from under the head.

Main position: when the opponent attempts to push your head up, push his left arm forward (photo 197 a). Bend it at the elbow with your left hand and press it against the opponent's head (photo 197 b). Place the right arm under the head and grip the opponent's opposite wrist from under the head. Pulling his gripped arm up towards yourself, lean forward and press the opponent's left elbow to his head with your head. Gripping the opponent's right arm under the armpit, perform the hold down by straddling (photo 197 c).

197. Rétention à califourchon avec la prise du bras contraire de dessous la tête.

Position principale: à la tentative de l'adversaire d'écarter votre tête en haut, écartez son bras gauche en avant (photo 197 a). Avec votre bras gauche, pliez-la au coude et serrez contre la tête de l'adversaire (photo 197 b). Amenez votre bras droit sous la tête et saisissez le bras contraire de dessous la tête de l'adversaire par le poignet. Tirez le bras saisi de l'adversaire vers vous, penchez-vous en avant et serrez avec votre tête le coude gauche de l'adversaire contre sa tête. Saisissant le bras droit de l'adversaire sous l'aisselle, procédez à une rétention à califourchon (photo 197 c).

197. Inmovilización por encima, capturando la mano contraria de debajo de la cabeza.

Posición principal: durante la tentativa del adversario de presionar su cabeza hacia arriba hay que presionar adelante su brazo izquierdo (foto 197 a). Doblarlo en el codo por la mano izquierda, apretarlo a la cabeza del adversario (foto 197 b). Colocar el brazo derecho bajo la cabeza y capturar el brazo contrario de debajo de la cabeza del adversario por la muñeca. Apretando a usted el brazo capturado del adversario, inclinarse adelante y apretar el codo izquierdo del adversario a su cabeza. Capturando el brazo derecho del adversario debajo del sobaco, aplicar la inmovilización por encima (foto 197 c).

198 a

198 b

198 c

198. Удержание верхом с захватом одноименного отворота из-под плеча.

Основное положение: подведите правую руку противнику под шею (фото 198 a), продвигая ее дальше, захватите одежду на одноименной стороне груди из-под плеча. Потянув куртку вверх, сделайте так, чтобы куртка соперника обтянула его плечо и показалась из-под плеча (фото 198 b). Подтягивая куртку к голове противника, зацепите правой ногой его левую ногу и проведите удержание верхом (фото 198 c). Повернуться на правый бок соперник не сможет из-за захвата проймы куртки из-под плеча, а на левый – из-за зацепа правой ногой его разноименной ноги.

198. Hold down by straddling with gripping the similar flap from under the shoulder.

Main position: place your right arm under the opponent's neck (photo 198 a), moving it further, and grip the clothes on the similar side of the chest from under the shoulder. Pulling the jacket up, have it stretch over the opponent's shoulder so that it was visible from under it (photo 198 b). Pulling the jacket towards the opponent's head, hold on to his left leg with your right leg and perform the hold down by straddling (photo 198 c). The opponent's will not be able to turn over to his right side because of the grip of the armhole from under the shoulder, or to his left side because of the right leg zatsep.

198. Rétention à califourchon avec la prise du revers homonyme de dessous l'épaule.

Position principale: amenez le bras droit de l'adversaire sous le cou (photo 198 a); en l'avançant, saisissez le vêtement sur le côté homonyme de la poitrine de dessous l'épaule. En tirant la veste en haut, procédez de façon que la veste de l'adversaire entoure son épaule et se fasse voir de dessous l'épaule (photo 198 b). Tirant la veste vers la tête de l'adversaire, accrochez avec votre jambe droite sa jambe gauche et procédez à une rétention à califourchon (photo 198 c). L'adversaire ne pourra pas se retourner sur le flanc droit à cause de la prise de l'emmanchure de la veste de dessous l'épaule ou sur le flanc gauche à cause de l'accrochement avec votre jambe droite de sa jambe contraire.

198. Inmovilización por encima, capturando la solapa homónima de debajo del hombro.

Posición principal: colocar la mano derecha bajo el cuello del adversario (foto 198), adelantandola después, capturar la ropa a la parte homónima del pecho de debajo del hombro. Tirando la chaqueta hacia arriba, hacer así que la chaqueta del adversario cubra su hombro y aparezca de debajo del hombro (foto 198 b). Apretando la chaqueta a la cabeza del adversario, enganchar por la pierna derecha su pierna izquierda y aplicar la inmovilización por encima (foto 198 c). El adversario no puede volverse al lado derecho a causa de la presa de la sisa de la chaqueta de debajo del hombro, y en izquierdo – por el enganche de su pierna contraria por la pierna derecha de usted.

199 a

199 b

199 c

199. Удержание верхом с угрозой проведения обратного узла.

Основное положение: подсуньте левую руку под мышку правой руки соперника (фото 199 a), переместитесь вправо и расположитесь на противнике, перекрывая его левый бок (фото 199 b). Левой ногой зацепите разноименную ногу соперника и отведите ее в сторону. Стоит противнику перевернуться на левый бок, как он оказывается под прямой угрозой применения обратного узла (надо только перенести правую ногу через голову – и захват готов). Повернуться на правый бок сложно, так как вы прижимаете левый бок соперника к ковру и отводите его правую ногу в сторону (фото 199 c).

199. Hold down by straddling with the threat of performing the reverse knot.

Main position: place your left arm under the opponent's right armpit (photo 199 a), move to the right and position yourself on top of the opponent, covering his left side (photo 199 b). With your left leg get hold of the opponent's opposite leg and move it aside. If the opponent turns over to the left, he is under the direct threat of a reverse knot (all you need is to move the right leg over the head). It is hard to turn over to the right because you will be pressing the opponent's left side down to the mat and moving his right leg to the side (photo 199 c).

199. Rétention à califourchon avec une menace de nœud inverse.

Position principale: glissez votre bras gauche sous l'aisselle droite de l'adversaire (photo 199 a); déplacez-vous à droite et situez-vous sur l'adversaire, superposant son flanc gauche (photo 199 b). Avec votre jambe gauche, accrochez la jambe contraire de l'adversaire et écartez-la de côté. A peine l'adversaire se retourne-t-il sur le flanc gauche, il se trouve sous une menace directe de nœud inverse (il ne faut que porter la jambe droite par-dessus la tête – et la prise est faite). Il lui est difficile de se retourner sur le flanc droit du fait que vous serrez le flanc gauche de l'adversaire contre le tapis et écartez sa jambe droite de côté (photo 199 c).

199. Inmovilización por encima con la amenaza de la realización del nudo inverso.

Posición principal: meter la mano izquierda bajo el sobaco de la mano derecha del adversario (foto 199 a), trasladarse a la derecha y situarse sobre el adversario, cerrando su lado izquierdo (foto 199 b). Enganchar por la pierna izquierda la pierna contraria del adversario y asignarla a un lado. El adversario sólo tiene que volverse al lado izquierdo, y él resulta bajo la amenaza directa de la aplicación del nudo inverso (es necesario solamente llevar la pierna derecha a través de la cabeza – y la presa está lista). Es difícil volverse al lado derecho, porque usted aprieta el lado izquierdo del adversario al tapiz y asigna su pie derecho a un lado (foto 199 c).

200 a

200 b

200 c

200. Обратное удержание верхом.

Основное положение: сядьте верхом на противника лицом к ногам (фото 200 a). Подведите свои ноги под его руки (фото 200 b), прижмитесь грудью к животу и обхватите за туловище (фото 200 c). При попытках встать на мост захватите ноги соперника за подъемы и подтяните к себе.

200. Reverse hold down by straddling.

Main position: straddle the opponent facing his feet (photo 200 a). Move your legs under his arms (photo 200 b), press your chest against his stomach and grip his body (photo 200 c). If he attempts bridging, grip the rise of his legs and pull them up.

200. Rétention inverse à califourchon.

Position principale: mettez-vous à califourchon sur l'adversaire, face à des jambes (photo 200 a). Amenez vos jambes sous ses bras (photo 200 b), serrez votre poitrine contre son ventre et entourez le tronc (photo 200 c). A sa tentative de faire le pont, saisissez les jambes de l'adversaire par les cous-de-pied et tirez-le vers vous.

200. Inmovilización inversa por encima.

Posición principal: sentarse por encima del adversario, cara a los pies (foto 200 a). Colocar las piernas bajo sus manos (foto 200 b), apretarse por el pecho contra el vientre y abrazar por el tronco (foto 200 c). Durante las tentativas de ponerse en puente capturar las piernas del adversario por los empeines y apretar a usted.

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

АТАКА ВЕРХОМ

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

AATTACK BY STRADDLING

SUBMISSIONS

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

ATTAQUE A CALIFOURCHON

PRISES DOULOUREUSES

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA

EL ATAQUE POR ENCIMA

TÉCNICAS DOLOROSAS

201 a

201 b

201 c

201. Рычаг локтя захватом руки между ногами.

Основное положение: подсунув руку под одноименную руку противника (в нашем случае левую), подтяните его чуть вверх (фото 201 a) и одновременно перенесите правую ногу через голову (фото 201 b) Повернув вслед за этим таз на 90°, сядьте сбоку на соперника, скрестите ноги за дальним локтем и проведите рычаг локтя (фото 201 c).

Детали: в этом приеме труднее всего перенести правую ногу через голову и сделать переворот таза на 90°. Если при этом привстать (что чаще всего делают самбисты), то между атакующим и обороняющимся появится просвет, куда можно продернуть руку, повернувшись к противнику. Во избежание этого не поднимайте высоко таз при переносе ноги через голову; подтягивайте локоть захваченной руки вверх так, чтобы он был всегда выше вашей ноги.

201. Elbow bar with gripping the arm between the legs.

Main position: placing the arm underneath the similar arm of the opponent (in this case, the left one), pull him up a little (photo 201 a) and move the right leg over the head at the same time (photo 201 b). Then, turning the pelvis 90°, sit on the opponent's side, cross your legs behind the far elbow and do the elbow bar (photo 201 c).

Details: the hardest part of this submission is moving the right leg over the head and turning the pelvis 90°. If you rise a little while doing that (as sambists mostly do), there will be some space between the attacker and his partner, which one can shove your arm into when turning towards the opponent. To avoid that, do not raise the pelvis too high when moving the leg over the head, pull the gripped elbow up so that it was always higher than your leg.

201. Levier de coude par prise d'un bras entre les jambes.

Position principale: votre bras glissé sous le bras homonyme de l'adversaire (dans notre cas: bras gauche), tirez-la un peu en haut (photo 201 a) et en même temps portez votre jambe droite par-dessus la tête (photo 201 b). Apres cela, tournant votre pelvis de 90°, asseyez-vous sur l'adversaire de côté, croisez les jambes derrière le coude éloigné et procédez à un nœud de coude (photo 201 c).

Détails: dans cette prise, l'élément le plus difficile est de porter la jambe droite par-dessus la tête et faire un tour de pelvis de 90°. Si vous vous soulevez en ce moment-là (des lutteurs de sambo le font très souvent), il se formera une éclaircie entre l'attaquant et le défendant, où l'on peut tirer le bras en se tournant vers l'adversaire. Pour éviter cela, ne levez pas le pelvis haut lors du transport de la jambe par-dessus la tête; tirez le coude du bras saisi en haut de manière qu'il soit toujours au-dessus de votre jambe.

201. Palanca del codo, capturando la mano entre las piernas.

Posición principal: habiendo metido la mano bajo la mano homónima del adversario (en nuestro caso la izquierda), apretarlo un poco hacia arriba (foto 201 a) y lllevar al mismo tiempo la pierna derecha a través de la cabeza (foto 201 b). Después, volviendo el pelvis en 90 °, sentarse de costado sobre el adversario, cruzar las piernas detrás del codo lejano y aplicar la palanca del codo (foto 201 c).

Detalles: lo más difícil en esta técnica es llevar la pierna derecha a través de la cabeza y hacer la revuelta del pevis en 90°. Si levantarse además (que más a menudo hacen los sambistas), entre el atacante y el que se defiende habrá un vano, donde es posible meter la mano, volviendose al adversario. Para evitar esto no levante alto la pelvis a traslado de la pierna a través de la cabeza; apriete el codo de la mano capturada hacia arriba así que él siempre esté más alto que su pierna.

202 a

202 b

202 c

202. Рычаг локтя, захватывая одну руку между ногами.

При применении описанного выше способа в конечном положении обе руки соперника захвачены между ногами. Но есть и другой достаточно эффективный способ провести рычаг локтя из данного положения, причем способ нераспространенный.

Основное положение: захватите правой рукой левый локоть противника и потяните его к себе (фото202 a). Перенесите левую ногу через голову и положите ее на левое плечо соперника (фото 202 b). Чуть повернувшись на правый бок, выпрямите вперед левую ногу и подведите под нее носок согнутой в колене своей правой ноги. Крепко сожмите ногами захваченную руку соперника. Захватите правым локтевым сгибом запястье одноименной руки противника как можно ближе к кисти (фото 202 c). Возьмите себя за отворот куртки у шеи поглубже и, ложась на правый бок, потяните атакуемую руку соперника вправо – к животу, затем вниз и наконец выпрямите его руку в локте и проведите рычаг локтя.

202. Elbow bar with gripping one arm between the legs.

When you perform the technique described above, the opponent's arms are both gripped between your legs in the final position. But there is another effective way to perform the elbow bar from this position. It is a relatively unknown way.

Main position: grip the opponent's left elbow with your right hand and pull it up towards you (photo 202 a). Move your left leg over the head and place it on the opponent's left shoulder (photo 202 b). Turning slightly over to the right side, straighten your left leg forward and move the toe of your right leg slightly bent at the knee under it. Squeeze the opponent's gripped arm with your legs. Grip the opponent's similar wrist with your right elbow bend as close to the hand as possible (photo 202 c). Take the flap of your jacket by the neck, lie down on your right side and pull the opponent's arm under attack to the right, towards the stomach, then down and finally straighten his arm at the elbow and do the elbow bar.

202. Levier de coude en prenant un bras entre les jambes.

Lors de l'utilisation du procédé décrit plus haut dans la position finale, les deux bras de l'adversaire sont saisis entre les jambes. Il y a un autre moyen efficace de réaliser un levier de coude à partir de cette position, qui n'est pas répandu.

Position principale: saisissez avec votre bras droit le coude gauche de l'adversaire et tirez-le vers vous (photo 202a). Portez la jambe gauche pardessus la tête et posez-la sur l'épaule gauche de l'adversaire (photo 202b). Vous tournant un peu sur le flanc droit, redressez en avant la jambe gauche et amenez la pointe de votre jambe droite pliée au genou sous la jambe gauche. Serrez fort le bras saisi de l'adversaire avec vos jambes. Saisissez avec votre flexion cubitale droite le poignet homonyme de l'adversaire le plus près possible du bras (photo 202 c). Prenez vous-même par le revers de la veste près du cou plus profondément et, vous couchant sur le flanc droit, tirez le bras attaqué de l'adversaire à droite – vers le ventre, puis en bas et, enfin, redresses son bras au coude et procédez à un levier de coude.

202. Palanca del codo, capturando una mano entre las piernas.

A la aplicación del modo descrito más arriba en la posición final las dos manos del adversario son capturadas entre las piernas. Pero hay otro modo bastante eficaz de aplicar la palanca del codo de la posición dada, y el modo no difundido.

Posición principal: capturar el codo izquierdo del adversario por la mano derecha y tirarlo a usted (foto 202 a). Llevar la pierna izquierda a través de la cabeza y ponerla en el hombro izquierdo del adversario (foto 202 b). Volviendo un poco al lado derecho, enderezar adelante la pierna izquierda y colocar bajo ella el calcetín de la pierna derecha doblada en la rodilla. Apretar con fuerza por las piernas la mano capturada del adversario. Capturar la muñeca de la mano homónima del adversario por el doblez derecho de codo lo más cerca a la mano que se pueda (foto 202 c). Tomarse por la solapa de la chaqueta cerca del cuello más profundamente y, acostandose al lado derecho, tirar la mano atacada del adversario a la derecha – al vientre, luego hacia abajo y enderezar al fin su mano en el codo y aplicar la palanca del codo.

203 a

203 b

203 c

203. Рычаг локтя от удержания верхом, накладывая предплечье на плечо.

Основное положение: сидя верхом на: противнике, выпрямите его руку (в нашем случае левую в локоте. И подтяните локоть атакуемой руки вверх (фото 203 a). Положите предплечье захваченной руки себе на правое плечо и, наклонив голову, прижмите руку соперника к своему плечу (фото 203 b). Продолжая движение руками, проведите болевой прием рычаг локтя (фото 203 c).

203. Elbow bar from the hold down by straddling, putting the forearm over the shoulder.

Main position: straddling the opponent, straighten his arm (in this case, the left one) at the elbow and pull the elbow under attack up (photo 203 a). Put the forearm of the gripped arm on your right shoulder, lower your head and press the opponent's arm to your shoulder (photo 203 b). Continue moving your arms and perform the elbow bar (photo 203 c).

203. Levier de coude à partir d'une rétention à califourchon en posant l'avant-bras sur l'épaule.

Position principale: à califourchon sur l'adversaire, redressez son bras (dans notre cas: bras gauche) au coude. Tirez le coude du bras attaqué en haut (photo 203 a). Posez l'avant-bras saisi sur votre épaule droite et, penchant la tête, serrez le bras de l'adversaire contre votre épaule (photo 203 b). Continuant le mouvement des bras, procédez à une prise douloureuse de levier de coude (photo 203 c).

203. Palanca del codo de la inmovilización por encima, poniendo el antebrazo sobre el hombro.

Posición principal: estando encima del adversario, enderezar su mano (en nuestro caso la izquierda en el codo). Apretar el codo del brazo atacada hacia arriba (foto 203 a). Poner el antebrazo del brazo capturado a su hombro derecho y, inclinando la cabeza, apretar el brazo del adversario al hombro (foto 203 b). Continuando el movimiento por los brazos, aplicar la técnica dolorosa – la palanca del codo (foto 203 c).

204 a

204 b

204 c

204. Рычаг локтя, захватывая предплечье под плечо.

Основное положение: сидя верхом на противнике, подведите правую руку под левую руку соперника (фото 204 a). Левую руку положите на его одноименное плечо (фото 204 b). Правую ладонь руки, проходящей под локтем соперника, положите на свое левое предплечье. Приподнимая одновременно запястья обеих рук, проведите рычаг локтя (фото 204 c).

Детали: для усиления эффекта болевого приема можно одновременно с действиями рук опускать правое плечо вниз. Во время проведения приема ноги сжимают коленями плечи противника, при этом левая рука должна быть выпрямлена.

204. Elbow bar, gripping the forearm under the shoulder.

Main position: straddling the opponent, move your right arm under the opponent's left arm (photo 204 a). Put your left arm on his similar shoulder (photo 204 b). Put the right palm that goes under the opponent's elbow on your left forearm. Raising both wrists at the same time, do the elbow bar (photo 204 c).

Details: to increase the submission's effect, you can lower the right shoulder along with working your arms. Squeeze the opponent's shoulders with your knees when performing the technique, and keep the left arm straight.

204. Levier de coude en saisissant l'avant-bras sous l'épaule.

Position principale: à califourchon sur l'adversaire, amenez votre bras droit sous le bras gauche de l'adversaire (photo 204 a). Posez votre bras gauche sur son épaule homonyme (photo 204 b). Posez la paume du bras passant sous le coude de l'adversaire sur votre avant-bras gauche. Soulevant en même temps les poignets des deux bras, procédez à un levier de coude (photo 204 c).

Détails: pour renforcer l'effet de la prise douloureuse, on peut baisser l'épaule droite simultanément avec les actions des bras. Lors de la réalisation de cette prise, les genoux serrent les épaules de l'adversaire, et le bras gauche doit être redressé.

204. Palanca del codo, capturando el antebrazo bajo el hombro.

Posición principal: estando encima del adversario, colocar la mano derecha bajo la mano izquierda del adversario (foto 204 a). Ponder la mano izquierda sobre su hombro homónimo (foto 204 b). Poner la palma derecha de la mano que pasa bajo el codo del adversario sobre el antebrazo izquierdo. Levantando al mismo tiempo las muñecas de los dos brazos, aplicar la palanca del codo (foto 204 c).

Detalles: para el reforzamiento del efecto de la técnica dolorosa es posible bajar el hombro derecho simultáneamente con las acciones de las manos. Durante la realización de la técnica apretar los hombros del adversario por las rodillas, además el brazo izquierdo debe ser enderezado.

205 a

205 b

205 c

205. Обратный узел, перенося ногу через голову.

Основное положение: просуньте левую руку под правый локоть противника (фото 205 a) и захватите правой рукой свою левую руку в замок. Подтягивая локоть соперника к себе, перенесите правую ногу через голову и положите сопернику на шею (фото 205 b). Продолжая тянуть к себе двумя руками захваченную руку противника, отведите левую ногу вдоль его бока вниз к ногам и положите на ягодицы. Правым предплечьем приподнимите кулак атакуемой руки соперника от себя, одновременно подтягивая его локоть к себе (фото 205 c).

Детали: расположение левой руки при проведении обратного узла имеет большое значение для распределения усилий, прикладываемых при атаке. Неправильное положение руки, а следовательно, неправильное направление приложения сил может помешать вам вытащить локоть захваченной руки к себе (вверх). Рука, подведенная под локоть противника, должна быть расположена по биссектрисе угла, образуемого плечом и предплечьем атакуемой руки.

205. Reverse knot, moving the leg over the head.

Main position: move the left arm under the opponent's right elbow (photo 205 a) and lock your right hand with your left hand. Pulling the opponent's elbow up towards yourself, move the right leg over the head and put it on the opponent's neck (photo 205 b). Continue pulling the opponent's gripped arm with both hands, move the left leg down to the opponent's legs along his side and put it on his buttocks. Lift the fist of the arm under attack with your right forearm away from yourself, pulling his elbow up to yourself at the same time (photo 205 c).

Details: the left arm's position during the reverse knot is very significant to the distribution of efforts during the attack. The wrong position of the arm equals the wrong course of force application and may thus stop you from dragging the elbow of the gripped arm out in your direction (upwards). The arm placed under the opponent's elbow must be located along the bisector of the angle created by the shoulder and the forearm of the arm under attack.

205. Nœud contraire en portant la jambe par-dessus la tête.

Position principale: glissez le bras gauche sous le coude droit de l'adversaire (photo 205 a) et verrouillez votre bras gauche avec votre bras droit. Tirant le coude de l'adversaire vers vous, portez la jambe droite par-dessus la tête et posez-la sur le dos de l'adversaire (photo 205 b). Tout en continuant de tirer le bras saisi de l'adversaire vers vous avec les deux bras, écartez la jambe gauche le long de son flanc en bas vers les jambes et posez sur les fesses. Soulevez avec votre avant-bras droit le poing du bras attaqué de vous-même tout en tirant son coude vers vous (photo 205 c).

Détails: La position du bras gauche lors de la réalisation du nœud inverse a une grande importance pour la distribution des efforts appliqués dans l'attaque. La position incorrecte du bras et donc la direction incorrecte de l'application des forces peut vous empêcher de retirer le coude du bras saisi (en haut). Le bras amené sous le coude de l'adversaire doit être disposé le long de la bissectrice de l'angle entre l'épaule et l'avant-bras attaqué.

205. Nudo inverso, llevando la pierna a través de la cabeza.

Posición principal: meter la mano izquierda bajo el codo derecho del adversario (foto 205 a) y capturar la mano izquierda en candado por la mano derecha. Apretando el codo del adversario a usted, llevar la pierna derecha a través de la cabeza y ponerla sobre el cuello del adversario (foto 205 b). Continuando tirar la mano capturada del adversario a usted por las dos manos, asignar la pierna izquierda a lo largo de su lado hacia abajo hacia las piernas y pongerla en las nalgas. Levantar el puño de la mano atacada del adversario por el antebrazo derecho, al mismo tiempo apretando su codo a usted (foto 205 c).

Detalles: la disposición de la mano izquierda durante la realización del nudo inverso tiene el gran significado para la distribución de los esfuerzos aplicados al ataque. La posición incorrecta de la mano, por lo tanto, la dirección incorrecta de la aplicación de las fuerzas puede impedirle sacar el codo de la mano capturada a usted (hacia arriba). La mano colocada bajo el codo del adversario, debe ser situada por la bisectriz del ángulo, formado por el hombro y el antebrazo de la mano atacada.

206 a

206 b

206 c

206. Ущемление бицепса при помощи ноги сверху.

Основное положение: просуньте правую руку под согнутую в локте одноименную руку соперника (фото 206 a). Все ваши усилия перенести правую ногу через его голову оканчивались неудачей – он выдергивал локоть и вам приходилось возвращаться в первоначальное положение. Перенесите теперь левую ногу через туловище противника, положите ее на кулак и левое предплечье соперника (фото 206 b). Приподняв теперь локоть атакуемой руки и прижав ее к своей ноге, выпрямите правую ногу, проводя болевой прием ущемление бицепса (фото 206 c).

Детали: для усиления захвата подведите левый носок под подколенный сгиб правой ноги, а правую ногу под голову соперника.

206. Biceps crushing with the help of the leg from above.

Main position: move your right arm under the opponent's similar arm bent at the elbow (photo 206 a). All your efforts to move your right leg over his head have failed: he pulled the elbow out and you had to assume the initial position. Now move your left leg over the opponent's body, put it on the fist and the opponent's left shoulder (photo 206 b). Raising the elbow of the arm under attack and, pressing it against your leg, straighten your right leg and perform the biceps crushing (photo 206 c).

Details: to strengthen the grip, move the left toe under the knee bend of the right leg and your right leg under the opponent's head.

206. Etranglement de biceps à l'aide d'une jambe par en haut.

Position principale: glissez le bras droit sous le bras homonyme de l'adversaire plié au coude (photo 206 a). Tous vos efforts de porter la jambe droite par-dessus sa tête ont fini par un échec – il retirait son coude, et vous aviez à recommencer. Maintenant, portez la jambe gauche par-dessus le tronc de l'adversaire, posez-la sur le poing et l'avant-bras gauche de l'adversaire (photo 206 b). Puis, soulevant le coude du bras attaqué et le serrant contre votre jambe, redresses la jambe droite et procédez à une prise douloureuse d'étranglement de biceps (photo 206 c).

Détails: pour renforcer la prise, amenez la pointe du pied gauche sous la flexion de genou de la jambe droite et la jambe droite sous la tête de l'adversaire.

206. Estrangulación del bíceps por medio de la pierna de arriba.

Posición principal: meter la mano derecha bajo la mano homónima del adversario doblada en el codo (foto 206 a). Todos sus esfuerzos de llevar la pierna derecha a través de su cabeza se fracasaron – él arrancaba el codo y usted tenía que volver a la posición inicial. Llevar ahora la pierna izquierda a través del tronco del adversario, ponderla sobre el puño y el antebrazo izquierdo del adversario (foto 206 b). Levantando ahora el codo de la mano atacada y apretandola a la pierna de usted, enderezar la pierna derecha, aplicando la técnica dolorosa – la estrangulación del bíceps (foto 206 c).

Detalles: para el reforzamiento de la presa colocar el calcetín izquierdo bajo el doblez poplíteo de la pierna derecha, y la pierna derecha bajo la cabeza del adversario.

207 a

207 b

207 c

207. Болевой прием рычаг локтя, зажимая руки соперника ногами.

Основное положение: противник сильно сцепил руки на груди, и подсунуть под них свою руку вы не можете (фото 207 a). Захватив голову или шею соперника двумя руками, подведите колени под его локти и, помогая себе руками, постарайтесь поднять руки соперника вверх (фото 207 b). Зажимая руки соперника своими ногами, выпрямите левую руку противника в локте и проведите рычаг локтя (фото 207 c).

Деталь: в момент выпрямления верхней руки продолжайте бедром разноименной ноги нажимать на плечо атакуемой руки соперника снаружи.

207. Elbow bar, squeezing the opponent between your legs.

Main position: the opponent has locked his arms over his chest and you cannot push your arm under them (photo 207 a). Gripping the opponent's head or neck with both arms, move your knees under his elbows and try to raise his arms with the help of your arms (photo 207 b). Squeezing the opponent between your legs, straighten his right arm at the elbow and do the elbow bar (photo 207 c).

Detail: when straightening the upper arm, continue pressing on the shoulder of the arm under attack with your hip from the outside.

207. Prise douloureuse «levier de coude» en serrant les bras de l'adversaire avec les jambes.

Position principale: l'adversaire a verrouillé fortement ses bras sur sa poitrine, et vous ne pouvez pas glisser votre bras sous eux (photo 207 a). Prenant la tête ou le cou de l'adversaire avec les deux bras, amenez vos genoux sous ses coudes et, avec l'aide de vos bras, essayez de lever les bras de l'adversaire en haut (photo 207 b). Serrant les bras de l'adversaire avec vos jambes, redressez le bras gauche de l'adversaire au coude et procédez à un levier de coude (photo 207 c).

Détails: au moment de redressement du bras supérieur, continuez de presser sur l'épaule attaqué de l'adversaire de dehors avec la hanche contraire.

207. Técnica dolorosa la palanca del codo, apretando las manos del adversario por los pies.

Posición principal: el adversario ha enganchado fuerte las manos sobre el pecho, y usted no puede meter la mano bajo ellas (foto 207 a). Capturando la cabeza o el cuello del adversario por dos manos, colocar las rodillas bajo sus codos y, ayudándose por las manos, tratar de levantar las manos del adversario (foto 207 b). Apretando las manos del adversario por las piernas, enderezar el brazo izquierdo del adversario en el codo y aplicar la palanca del codo (foto 207 c).

Detalle: en el momento del enderezamiento del brazo superior continuar presionar el hombro del brazo atacado del adversario por afuera por la cadera de la pierna contraria.

208 a

208 b

208 c

208. Болевой прием рычаг локтя сидя на противнике и накладывая ногу на плечо.

Основное положение: противник крепко сцепил руки, скрестил их на груди и прижал к себе (фото 208 a). Наложите правую ногу сверху на плечо соперника (фото 208 b), его правую руку атакуйте двумя руками и проведите рычаг локтя (фото 208 c).

Деталь: правильный способ захвата предплечья двумя руками: наложите большие пальцы на запястье атакуемой руки сверху и подведите остальные пальцы на внутреннюю сторону запястья. Большие пальцы ваших рук подняты вверх и лежат на тыльной стороне ладони. Остальные пальцы расположены строго перпендикулярно руке и лежат одни на других прямо под кулаком с внутренней стороны.

Вначале сорвите захват руки соперника, а потом, чуть приподняв руку вверх, разверните ее ладонью наружу. При этом локоть атакуемой руки окажется внизу.

Перегибание можно проводить через левое бедро.

208. Elbow bar when straddling the opponent and placing your leg on his shoulder.

Main position: the opponent has locked his arms, crossed them over his chest and pressed them against himself (photo 208 a). Place your right leg on the opponent's shoulder from above (photo 208 b), attack his right arm with both your arms and do the elbow bar (photo 208 c).

Detail: the correct form of gripping the forearm with both hands: place your thumbs on the wrist of the arm under attack from above and bring your other fingers to the inside of the wrist. Your thumbs are raised and positioned on the back of the palms. The rest of the fingers are perpendicular to the hand, positioned one on top of the other just under the fist from the inside.

First break the grip of the opponent's arm, then raise the hand slightly and turn it so that the palm was facing outside. The elbow of the arm under attack will end up positioned below.

The bending can be done over the left hip.

208. Prise douloureuse «levier de coude», assis sur l'adversaire, la jambe posée sur l'épaule.

Position principale: l'adversaire a verrouillé les bras et les a croisés sur la poitrine et les a serrés contre lui-même (photo 208 a). Posez la jambe droite sur l'épaule de l'adversaire par en haut (photo 208 b), attaquez son bras droit avec vos deux bras et procédez à un levier de coude (photo 208 c).

Détails: moyen correct de saisir l'avant-bras avec les deux bras: posez les pouces sur le poignet du bras attaqué par en haut et amenez les autres doigts sur le côté intérieur du poignet. Vos pouces sont levés et sont sur l'arrière-main. Les autres doigts sont strictement perpendiculaires au bras et se trouvent les uns sur les autres directement sous le poing du côté intérieur.

D'abord, arrachez la prise du bras de l'adversaire et puis, soulevant le bras un peu en haut, retournez-le, la paume à l'extérieur. Avec cela, le coude du bras attaqué se trouvera en bas.

On peut réaliser la flexion par la hanche gauche.

208. Técnica dolorosa la palanca del codo, estando encima del adversario y poniendo la pierna a su hombro.

Posición principal: el adversario ha enganchado con fuerza las manos, los ha cruzado en el pecho y ha apretado a sí mismo (foto 208 a). Poner la pierna derecha sobre el hombro del adversario de arriba (foto 208 b), atacar su mano derecha por dos manos y aplicar la palanca del codo (foto 208 c).

Detalle: el modo correcto de la presa del antebrazo por dos manos: poner los pulgares sobre la muñeca de la mano atacada de arriba y colocar los otros dedos a la parte interior de la muñeca. Los pulgares de sus manos están levantados hacia arriba y están sobre el reverso de la palma. Los otros dedos están situados rigurosamente perpendicularmente a la mano y están unos en otros directamente bajo el puño del interior.

Al principio arrancar la presa de la mano del adversario, y después, levantando la mano un poco, desenvolverla por su palma afuera. Además el codo del brazo atacado se encuentra abajo.

Es posible aplicar la doblación a través de la cadera izquierda.

209 a

209 b

209 c

209. Обратный узел при помощи ноги от удержания верхом.

Основное положение: после проведения удержания верхом часто возникает ситуация, в которой противник обхватывает нападающего за туловище и сцепляет руки на спине в замок. Таким образом он препятствует применению болевого приема (фото 209 a).

Приподняв голову вверх, постарайтесь сесть прямо и, помогая руками, опустите сцепленные руки соперника вниз к своим ногам (фото 209 b). Поставьте сначала одну, а затем и другую ногу на ступню вперед и, сдвигая их коленями, проведите обратный узел. Соперник может понять ваши намерения, расцепит руки и попытается убрать их под себя. Повернитесь чуть налево, опустите левой рукой запястье правой руки противника вниз и придержите его руку в таком положении. Перенесите правую ногу через плечо, поставьте ее коленом на ковер, прижимая бедром голову соперника влево. Переставьте левую ногу как можно дальше вперед и, передвигая коленом захваченное плечо к голове, проведите обратный узел (фото 209 c).

209. Reverse knot with the help of the leg from the hold down by straddling.

Main position: after the hold down by straddling such a situation may arise when the opponent grips the attacker's body and locks his hands over his back. Thus, he prevents the submission, and the referee is bound to make the fighters take a stand (photo 209 a).

Raising the head, try to sit up straight and lower the opponent's locked arms with the help of your arms down to your legs (photo 209 b). Put one foot forward after the other and perform the reverse knot, moving them with the knees. The opponent might guess your intentions, unlock the arms and attempt to put them away under himself. Turn a little to the left, lower the opponent's right wrist with your left hand and hold it in this position. Move the right leg over the shoulder, put the knee on the mat, pushing the opponent's head to the left with your hip. Put the left leg forward as far as possible and perform the reverse knot, moving the gripped shoulder to the head with your knee (photo 209 c).

209. Nœud inverse à l'aide de la jambe à partir d'une rétention à califourchon.

Position principale: après une rétention à califourchon, il se présente souvent une situation où l'adversaire entoure l'attaquant par le corps et verrouille les bras sur le dos. Ainsi, il empêche l'application de la prise douloureuse (photo 209 a).

Soulevant la tête en haut, essayez de vous asseoir le dos droit et, avec l'aide de vos bras, baissez les bras verrouillés de l'adversaire vers vos jambes (photo 209 b). Posez l'une et puis l'autre jambe d'un pied en avant et, les rapprochant avec vos genoux et procédez à un nœud inverse. L'adversaire peut comprendre vos intentions, séparera les bras et essayera de les retirer. Tournez-vous un peu à gauche; avec votre bras gauche, baissez le poignet du bras droit de l'adversaire et retenez son bras dans cette position. Portez votre jambe droite par-dessus l'épaule, posez-la le genou sur le tapis, pressant la tête de l'adversaire à gauche avec la hanche. Transportez la jambe gauche le plus loin possible en avant et, déplaçant l'épaule saisie vers la tête avec votre genou, procédez à un nœud inverse (photo 209 c).

209. Nudo inverso por medio de la pierna de la inmovilización por encima.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por encima surge a menudo la situación, en que el adversario abraza al atacante por el tronco y engancha las manos sobre la espalda en candado. Así él obstaculiza la aplicación de la técnica dolorosa y obliga al juez a levantar los luchadores en posición de pie (foto 209 a).

Levantando la cabeza, tratar de sentarse directamente y, ayudandose con las manos, bajar las manos enganchadas del adversario hacia las piernas (foto 209 b). Ponganer primero uno y luego y otra pie a la planta adelante y, moviéndolos por las rodillas, aplicar el nudo inverso. El adversario puede concebir sus intenciones y desenganchar las manos y tratará de arreglarlas abajo. Hay que volverse a la izquierda un poco, bajar la muñeca de la mano derecha del adversario por la mano izquierda y agarar su mano en tal posición. Llevar la pierna derecha a través del hombro, ponerla por la rodilla al tapiz, apretando la cabeza del adversario por la cadera a la izquierda. Trasladar la pierna izquierda lo más lejos adelante que se pueda y, moviendo el hombro capturado hacia la cabeza por la rodilla, aplicar el nudo inverso (foto 209 c).

210 a

210 b

210 c

210. Рычаг локтя захватом предплечья под плечо и переносом ноги через голову.

Основное положение: противник сцепил руки за вашей спиной в замок (фото 210 a). Выставив вперед обе ноги и поставив их на ступню, оторвите голову соперника от ковра. Упершись правой рукой в подбородок, отожмите его голову от себя до упора головой в ковер (фото 210 b). После касания головой ковра отжимать голову не разрешается. Если голова соперника все же коснулась ковра, отпустите руку, придвиньте свои ноги ближе к его голове и начните атаку сначала. Важно, чтобы соперник распустил захват. Прижмите левой подмышкой правое предплечье противника и поверните таз налево, забрасывая левую ногу через его голову. Отводя левое плечо назад-вниз, проведите рычаг локтя (фото 210 c).

210. Elbow bar by gripping the forearm under the shoulder and moving the leg over the head.

Main position: the opponent has locked his hands behind your back (photo 210 a). Putting both legs forward and placing them on the soles of the feet, tear the opponent's head away from the mat. Set your right hand against his chin, push his head away from you until it is set against the mat (photo 210 b). It is not allowed to push the head away after it touches the mat. If the opponent's head touches the mat, lower your arm, move your legs closer to his head and start the attack over again. It is important that the opponent should release the grip. Press down on the opponent's right forearm with your left armpit and turn the pelvis to the left, throwing the left leg over his head. Moving the left shoulder backwards and down, do the elbow bar (photo 210 c).

210. Levier de coude par prise de l'avant-bras sous l'épaule et transport de la jambe par-dessus la tête.

Position principale: l'adversaire a verrouillé les bras derrière votre dos (photo 210 a). Avançant les deux jambes et les posant sur le pied, détachez la tête de l'adversaire du tapis. Appuyant le bras droit sur le menton, écartez sa tête de vous-même jusqu'à l'arrêt sur le tapis (photo 210 b). Apres que la tête touche le tapis, il est interdit d'écarter la tête. Si la tête de l'adversaire touche quand-même le tapis, baissez le bras, rapprochez vos jambes plus près de sa tête et recommencez l'attaque. Il est important que l'adversaire relâche la prise. Pressez l'avant-bras droit de l'adversaire avec l'aisselle gauche et tournez le pelvis à gauche, portant la jambe gauche par-dessus sa tête. Ecartant l'épaule gauche en arrière et en bas, procédez à un levier de coude (photo 210 c).

210. Palanca del codo por la presa del antebrazo bajo el hombro y el traslado de la pierna a través de la cabeza.

Posición principal: el adversario ha enganchado las manos detrás de su espalda en candado (foto 210 a). Sacando adelante las dos piernas y poniendolas a la planta, separar la cabeza del adversario del tapiz. Apoyandose por la mano derecha en la barbilla, presionar su cabeza hasta el extremo por la cabeza en el tapiz (foto 210 b). Después del contacto de la cabeza contra el tapiz no está permitido presionar la cabeza. Si la cabeza del adversario ha tocado con el tapiz, soltar la mano, acercar las piernas a su cabeza y comenzar el ataque de nuevo. Es importante que el adversario suelte la presa. Apretar por el sobaco izquierdo el antebrazo derecho del adversario y volver el pelvis a la izquierda, lanzando la pierna izquierda a través de su cabeza. Asignando el hombro izquierdo atrás, hacia abajo, aplicar la palanca del codo (foto 210 c).

211 a

211 b

211 c

211. Обратное ущемление бицепса от удержания верхом.

Основное положение: после проведения удержания верхом сядьте прямо, просуньте левую руку под согнутую в локте правую руку противника (фото 211 a) и перенесите правую ногу через его голову. Перекройте своим бедром кулак правой руки соперника, не позволяя ему выпрямить в локте согнутую руку (фото 211 b). Скрестите ноги за плечом захваченной руки и, подтягивая свою левую руку к себе, проведите обратное ущемление бицепса (фото 211 c).

Строго говоря, в этом болевом приеме ущемляются не столько мышцы бицепса, сколько мышцы предплечья, но название приема осталось прежним.

Детали: в конечной стадия левый кулак должен быть расположен перпендикулярно захваченной руке соперника, а ладонь – параллельно ковру. Подтягивая левую руку к себе, сожмите свои согнутые в коленях ноги и придвиньтесь тазом к плечу соперника, сгибая его руку в локте.

211. Reverse biceps crushing from the hold down by straddling.

Main position: after the hold down by straddling, sit up straight, force your left arm under the opponent's right arm bent at the elbow (photo 211 a) and move your right leg over his head. Over the opponent's right fist with your hip, stopping him from straightening the bent arm at the elbow (photo 211 b). Cross your legs behind the shoulder of the gripped arm and, pulling your left arm towards you, perform the reverse biceps crushing (photo 211 c).

Strictly speaking, this submission crushes the forearm muscles rather than biceps muscles, but the name does not change.

Details: in the final stage, the left fist must be perpendicular to the opponent's gripped arm, and the palm must be parallel to the mat. Pulling the left arm towards you, press your bent knees together and move your pelvis towards the opponent's shoulder, bending his arm at the elbow.

211. Etranglement inverse de biceps à partir d'une rétention à califourchon.

Position principale: après une rétention à califourchon, asseyez-vous le dos droit, glissez votre bras gauche sous le bras droit de l'adversaire plié au coude (photo 211 a) et portez la jambe droite par-dessus sa tête. Superposez votre hanche sur le poing droit de l'adversaire sans le laisser redresser son bras plié au coude (photo 211 b). Croisez vos jambes derrière l'épaule du bras saisi et, tirant votre bras gauche vers vous, procédez à un étranglement inverse de biceps (photo 211 c).

Strictement dit, dans cette prise douloureuse, ce ne sont pas les muscles du biceps qui sont étranglés mais ceux de l'avant-bras, mais le nom de la prise reste le même.

Détails: au stade final, le poing gauche doit être perpendiculaire au bras saisi de l'adversaire et la paume doit être parallèle au tapis. Tirant votre bras gauche vers vous, serrez vos jambes pliées aux genoux et rapprochez votre pelvis de l'épaule de l'adversaire, pliant son bras au coude.

211. Estrangulación inversa del bíceps de la inmovilización por encima.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por encima sentarse derecho, meter la mano izquierda bajo la mano derecha del adversario doblada en el codo (foto 211 a) y llevar la pierna derecha a través de su cabeza. Cerrar por la cadera el puño de la mano derecha del adversario, no permitiéndolo enderezar el brazo doblado en el codo (foto 211 b). Cruzar las piernas sobre el hombro de la mano capturada y, apretando la mano izquierda a usted, aplicar la inmovilización inversa del bíceps (foto 211 c).

Hablando en rigor, en esta técnica dolorosa hay que estrangular no tanto los músculos del bíceps, es cuánto los músculos del antebrazo, pero el nombre de la técnica se queda el mismo.

Detalles: en la fase final el puño izquierdo debe estar situado perpendicularmente a la mano capturada del adversario, y la palma – paralelamente al tapiz. Apretando la mano izquierda a usted, apretar las piernas dobladas en rodillas y acercarse por la pelvis al hombro del adversario, doblando su mano en el codo.

212 a

212 b

212 c

212. Узел с обхватом соперника за шею.

Основное положение: после проведения удержания верхом (фото 212 a)с захватом головы противника, не отпуская захвата шеи локтевым сгибом правой руки, захватите левой рукой запястье правой руки соперника и подтяните ее вверх к своей правой руке (фото 212 b). Перехватите захват запястья правой руки, левую подведите под локоть разноименной руки противника и наложите на предплечье своей правой руки. Подтягивая локоть захваченной руки соперника вниз, проведите узел руки наружу (фото 212 c).

Детали: не следует, как это иногда делают, активно работать правой рукой. В данном случае она удерживает запястье атакуемой руки противника. Левой рукой нападающий проводит основное действие: подтягивает захваченный локоть вниз и приподнимает его вверх-вправо.

212. Knot with gripping the opponent's neck.

Main position: after the hold down by straddling (photo 212 a) with gripping the opponent's head, grip the wrist of the opponent's right arm with your left hand without releasing the right elbow bend grip on the opponents neck and pull it up towards your right arm (photo 212 b). Stop the right wrist grip, place your left arm under the elbow of the opponent's opposite arm and place it on your right forearm. Pulling the gripped elbow down, perform the arm knot to the outside (photo 212 c).

Details: you should not work your right arm actively as it is sometimes done. In this case, you are holding the wrist of the opponent's arm under attack with it. The attacker performs his main actions with his left arm: pulls down the gripped elbow and raises it to the right.

212. Nœud en entourant le cou de l'adversaire.

Position principale: après une rétention à califourchon (photo 212 a) avec une prise de la tête de l'adversaire, sans relâcher la prise du cou avec la flexion cubitale du bras droit, saisissez avec votre bras gauche le poignet droit de l'adversaire et tirez-le en haut vers votre bras droit (photo 212 b). Changez la prise du poignet droit, amenez le bras gauche sous le coude contraire de l'adversaire et posez-le sur votre avant-bras droit. Tirant le coude du bras saisi en bas, procédez à un nœud de bras en dehors (photo 212 c).

Détails: il ne faut pas travailler activement avec le bras droit, comme l'on fait souvent. En ce cas, il retient l'avant-bras attaqué de l'adversaire. L'attaquant fait l'opération essentielle avec la bras gauche: tire le coude saisi en bas et le soulève en haut et à droite.

212. Nudo, abrazando al adversario por el cuello.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por encima (foto 212 a) con la presa de la cabeza del adversario, sin soltar la presa del cuello por el doblez de codo de la mano derecha, capturar por la mano izquierda la muñeca del brazo derecho del adversario y apretarla hacia arriba a la mano derecha (foto 212 b). Interceptar la presa de la muñeca de la mano derecha, colocar la izquierda bajo el codo de la mano contraria del adversario e imponer al antebrazo del brazo derecho. Apretando el codo de la mano capturada del adversario hacia abajo, aplicar el nudo de la mano afuera (foto 212 c).

Detalles: no es necesario, como lo hacen a veces, activamente trabajar la mano derecha. En este caso ella fija la muñeca de la mano atacada del adversario. Por la mano izquierda el atacante aplica la acción básica: aprieta el codo capturado hacia abajo y lo levanta hacia arriba y a la derecha.

213 a

213 b

213 c

213. Узел ноги ногой от удержания верхом.

Основное положение: после проведения удержания верхом зацепите левой ногой разноименную ногу противника изнутри (фото 213 a) и отведите носок влево – в сторону, подтягивая пятку захваченной ноги к голове противника (фото 213 b). Одновременно поставьте левую руку с правой стороны шеи противника, препятствуя перемещению его головы вправо. Правой рукой, захватив левый рукав соперника, оттяните его вправо, прижимая таким образом голову противника к своей руке.

Детали: переместитесь вправо, левую ногу выпрямляйте в колене и одновременно поднимайте вдоль ковра к голове противника (фото 213 c).

213. Leg knot by the leg from the hold down by straddling.

Main position: after the hold down by straddling get hold of the opposite leg with your left leg from the inside (photo 213 a) and move the toe to the left, pulling the heel of the gripped foot to the opponent's head (photo 213 b). At the same time, put the left arm on the right side of the opponent's neck, stopping hi from moving his head to the right. Gripping the opponent's left sleeve, pull it to the right with your right hand, thus pressing the opponent's head to your arm.

Details: move to the right, straighten the left leg at the knee and raise it along the mat up to the opponent's neck at the same time (photo 213 c).

213. Nœud de jambe avec une jambe à partir d'une rétention à califourchon.

Position principale: après une rétention à califourchon, accrochez avec votre jambe gauche la jambe contraire de l'adversaire de dedans (photo 213 a) et écartez la pointe du pied à gauche et de côté, tirant le talon de la jambe saisi vers la tête de l'adversaire (photo 213 b). En même temps, posez le bras gauche du côté droit du cou de l'adversaire, empêchant le déplacement de sa tête à droite. Avec votre bras droit, ayant saisi la manche gauche de l'adversaire, tirez-le à droite, pressant ainsi la tête de l'adversaire contre votre bras.

Détails: déplacez-vous à droite, redressez la jambe gauche au genou et en même temps levez le long du tapis vers la tête de l'adversaire (photo 213 c).

213. Nudo de la pierna por la pierna de la inmovilización por encima.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por encima enganchar por la pierna izquierda la pierna contraria del adversario de dentro (foto 213 a) y asignar el calcetín a la izquierda, a un lado, apretando el talón del pie capturado a la cabeza del adversario (foto 213 b). Poner al mismo tiempo la mano izquierda sobre la parte derecha del cuello del adversario, obstaculizando el traslado de su cabeza a la derecha. Capturando la manga izquierda del adversario por la mano derecha, tirarlo a la derecha, apretando así la cabeza del adversario a su mano.

Detalles: trasladarse a la derecha, enderezar la pierna izquierda en la rodilla y levantarla al mismo tiempo a lo largo del tapiz hacia la cabeza del adversario (foto 213 c).

214 a

214 b

214 c

214. Двойной узел ног.

Основное положение: представьте себе, что вы захватили не одну, а сразу две ноги соперника. Кстати, так можно проводить удержание, обвивая своими ногами обе ноги соперника и не позволяя ему встать на мост (фото 214 a). После окончания удержания разведите свои ноги в стороны еще больше (фото 214 b), подтягивая таким образом ноги соперника к его голове и проводя двойной узел ног.

Детали: во время проведения приема опускайте таз вниз. Если прием не получается, можно помочь себе рукой, зацепляя одну ногу своей ногой, а вторую рукой и подтягивая обе ноги к голове противника (фото 214 c).

214. Double leg knot.

Main position: imagine that you have gripped both of the opponent's legs at once. By the way, the hold down can be performed this way, if you wrap both legs around the opponent's legs and stop him from bridging (photo 214 a). After the hold down spread your legs even farther apart (photo 214 b), thus pulling the opponent's legs up to his head and performing the double leg knot.

Details: do not lower your pelvis while performing the technique. If it is failing, you can help yourself with your arm getting hold of one leg with your leg and the other leg with your hand and pulling both legs up to the opponent's head (photo 214 c).

214. Nœud double des jambes.

Position principale: supposons que vous avez saisi non pas une jambe mais les deux jambes de l'adversaire à la fois. A propos, on peut réaliser une rétention ainsi, entourant avec ses jambes les deux jambes de l'adversaire sans lui permettre de faire le pont (photo 214 a). Après la rétention, écartez vos jambes davantage (photo 214 b), tirant ainsi les jambes de l'adversaire vers sa tête et procédant à un nœud double de jambes.

Détails: lors de la réalisation du procédé, baissez le pelvis. Si la prise n'est pas réussie, vous pouvez vous aider avec un bras, accrochant une jambe avec sa jambe et l'autre avec un bras et tirant les deux jambes vers la tête de l'adversaire (photo 214 c).

214. Nudo doble de las piernas.

Posición principal: imaginese que ha capturado no una, sino en seguida dos piernas del adversario. A propósito, es posible aplicar la inmovilización de este modo, enrollando con las piernas las dos piernas del adversario sin permitirlo ponerse en puente (foto 214 a). Después de la terminación de la inmovilización hay que apartar las piernas aún más (foto 214 b), apretando así las piernas del adversario a su cabeza y aplicando el nudo doble de las piernas.

Detalles: durante la realización de la técnica bajar el pelvis. Si la técnica no logra, es posible ayudarse por la mano, enganchando una pierna por su pierna, y la segunda por una mano, y apretando las dos piernas a la cabeza del adversario (foto 214 c).

215 a

215 b

215 c

215. Ущемление ахиллова сухожилия от удержания верхом.

Основное положение: сидя верхом на противнике, захватите его руки сверху и сделайте попытку провести болевой прием на руку (фото 215 a). Выбрав удобный момент, привстаньте, оттолкнитесь двумя руками от соперника и, отодвигая таз назад, сядьте между его ногами (фото 215 b). Захватите левой рукой разноименную ногу противника у пятки, приподнимите ее вверх и подложите лучевую кость под ахиллово сухожилие захваченной ноги. Правую руку| подложите под мизинец своей левой руки. Опустите левый локоть вниз и прижмите к себе. Повернитесь на левый бок, прижмите левой ногой правую ногу соперника к ковру и, приподнимая правый кулак вверх, проведите ущемление ахиллова сухожилия (фото 215 c).

Методические замечания: точно так же можно провести болевой прием на левую ногу соперника, поэтому, садясь на ковер, маскируйте свои намерения, Оценив обстановку, повернитесь на соответствующий бок и,, помогая другой рукой, проводите болевой прием.

215. Achilles tendon rushing fro the hold down by straddling.

Main position: straddling the opponent, grip his arms from above and try to perform the arm submission (photo 215 a). Choose the opportune moment, rise a little, push yourself away from the opponent with both hands and, moving the pelvis back, sit down between his legs (photo 215 b). Grip the opponent's opposite leg at the heel with both hands, lift it and place your radius under the Achilles tendon of the gripped leg. Place the right hand under the little finger of your left hand, lower the left elbow and press it to yourself. Turn to the left side, press the opponent's right leg to the mat with your left leg and, raising the right fist, perform the Achilles tendon crushing (photo 215 c).

Methodical note: you can perform the left leg submission in the same way, that is why you should mask your intentions when sitting down on the mat. Appraise the situation, turn to the appropriate side and perform the submission with the help of the other arm.

215. Etranglement du tendon d'Achille à partir d'une rétention à califourchon.

Position principale: à califourchon sur l'adversaire, saisissez ses bras par en haut et tâchez de réaliser une prise douloureuse sur le bras (photo 215 a). Saisissant l'occasion, soulevez-vous, écartez-vous de l'adversaire au moyen de deux bras et, poussant le pelvis en arrière, asseyez-vous entre ses jambes (photo 215 b). Saisissez avec votre bras la jambe contraire de l'adversaire près du talon, soulevez-la en haut et posez le radius sous le tendon d'Achille de la jambe saisie. Posez votre bras droit sous l'auriculaire de votre bras gauche. Baissez le coude gauche en bas et serrez-le contre vous-même. Tournez-vous sur le flanc gauche, pressez avec votre jambe gauche la jambe droite de l'adversaire contre le tapis et, soulevant le poing droit en haut, procédez à un étranglement du tendon d'Achille (photo 215 c).

Observations méthodiques: de la même façon, on peut réaliser une prise douloureuse sur la jambe gauche de l'adversaire; pour cela, en vous asseyant sur le tapis, masquez vos intentions. La situation évaluée, tournez-vous sur le flanc correspondant et, vous aidant avec l'autre bras, relisez la prise douloureuse.

215. Estrangulación del tendón de Aquiles de la inmovilización por encima.

Posición principal: estando por encima del adversario, capturar sus manos de arriba y hacer una tentativa de pasar la técnica dolorosa a la mano (foto 215 a). Escogiendo el momento oportuno, levantarse, apartarse por dos manos del adversario y, corriendo el pelvis atrás, sentarse entre sus piernas (foto 215 b). Capturar por la mano izquierda la pierna contraria del adversario cerca del talón, levantarla y poner el radio bajo el tendón de Aquiles de la pierna capturada. Poner la mano derecha bajo el meñique de su mano izquierda. Bajar el codo izquierdo y apretarlo a usted. Volverse al lado izquierdo, apretar por la pierna izquierda la pierna derecha del adversario al tapiz y, levantando el puño derecho, aplicar la estrangulación del tendón de Aquiles (foto 215 c).

Observaciones metódicas: se puede aplicar la técnica dolorosa a la pierna izquierda del adversario exactamente así, por eso, sentandose al tapiz, hay que enmascarar las intenciones. Habiendo estimado las condiciones, volverse al lado correspondiente y, ayudandose por otra mano, aplicar la técnica dolorosa.

216 a

216 b

216 c

216. Узел, садясь на ноги противника.

Основное положение: захватив соперника локтевым сгибом правой руки за шею, наложите на кисть соперника, левую руку подведите под его плечо и наложите на кисть своей правой руки (фото 216 a). Поставьте левую ногу на ступню и приподнимите соперника, потянув на себя (фото 216 b)откиньтесь назад на спину, увлекая противника за собой. Сядьте на ноги противника, и проведите узел руки наружу из неудобного для противника положения (фото 216 c). Если соперник попытается изменить ситуацию и лечь опять на спину, продолжайте проводить болевой прием.

216. Knot when sitting on the opponent's legs.

Main position: gripping the opponent's neck with the elbow bend of your right arm, place it on the opponent's hand, then move your left hand under his shoulder and place it on your right hand (photo 216 a). Put your left leg on the sole of the foot and raise the opponent by pulling hi towards you (photo 216 b), lie back, pulling the opponent along. Sit down on his legs and perform the arm knot to the outside from the position that is inconvenient for the opponent (photo 216 c). If he tries to change the situation and lie down on his back again, continue the submission.

216. Nœud, assis sur les jambes de l'adversaire.

Position principale: ayant saisi l'adversaire par le cou avec la flexion cubitale droite, posez sur le bras de l'adversaire, amenez le bras gauche sous son épaule et posez sur votre bras droit (photo 216 a). Posez votre jambe gauche sur le pied et soulevez l'adversaire en le tirant sur vous (photo 216 b). Renversez-vous en arrière sur le dos, entraînant l'adversaire. Asseyez-vous sur les jambes de l'adversaire et procédez à un nœud de bras en dehors à partir de la situation défavorable pour l'adversaire (photo 216 c). Si l'adversaire essaye de changer la situation et se coucher sur le dos de nouveau, continuez la prise douloureuse.

216. Nudo, sentandose sobre las piernas del adversario.

Posición principal: capturando al adversario por el doblez de codo de la mano derecha por el cuello, imponerlo al pincel del adversario, colocar la mano izquierda bajo su hombro e imponerla sobre el pincel de la mano derecha (foto 216 a). Poner el pie izquierdo a la planta y levantar al adversario, arrastrandolo a usted (foto 216 b), echarse atrás a la espalda, arrastrando al adversario por él. Sentarse sobre las piernas del adversario, y aplicar el nudo de la mano afuera de la posición inconveniente para el adversario (foto 216). Si el adversario trata de cambiar la situación y echarse de espalda de nuevo, continuar aplicar la técnica dolorosa.

217 a

217 b

217 c

217. Обратный узел, подводя разноименную руку снизу.

Основное положение: после проведения удержания верхом подведите левую руку снизу под плечо правой руки противника (фото 217 a). Просовывая левый кулак под мышку соперника как можно выше, добейтесь, чтобы локтевым сгибом захватить его правое плечо (фото 217 b). Поставьте левую ногу на колено как можно ближе к туловищу,чтобы помешать ему перемещаться (фото 217 c). Помогая правой рукой, согните захваченную руку в локте и, подтягивая локоть атакуемой руки к голове, проведите обратный узел.

Детали: во время проведения болевого приема левое плечо нагните вперед, чтобы оно перекрывало кулак захваченной руки противника и помешало ему выпрямить свою руку в локте. Одновременно с подтягиванием локтя захваченной руки соперника к голове переместите его чуть вправо, а кулак отведите влево, поворачивая руку соперника в плече кулаком наружу.

217. Reverse knot, bringing the opposite arm from below.

Main position: after the hold down by straddling, bring your left arm down under the opponent's right shoulder (photo 217 a). Forcing the left fist under the opponent's armpit as high as possible, make sure to grip his right shoulder with the bend of your elbow (photo 217 b). Put your left leg on the knee as close to the body as possible to stop him from moving (photo 217 c). With the help of your right arm, bend the gripped arm at the elbow and, pulling the elbow of the arm under attack up to the head, perform the reverse knot.

Details: when you do the submission, bend the left shoulder forward so that it covered the fist of the opponent's gripped arm, stopping him from straightening the arm at the elbow. Along with pulling the elbow of the opponent's gripped arm up to his head, move it a little to the right and move the fist to the left, turning the opponent's hand so that the fist was facing outside.

217. Nœud inverse en amenant le bras contraire par en bas.

Position principale: après une rétention à califourchon, amenez le bras gauche par en bas sous l'épaule droit de l'adversaire (photo 217 a). Glissant le poing gauche sous l'aisselle de l'adversaire le plus haut possible, cherchez à saisir son épaule droite avec votre flexion cubitale (photo 217 b). Posez le pied gauche sur le genou le plus près possible du tronc pour l'empêcher de se déplacer (photo 217 c). Aidez-vous avec votre bras droit, saisissez le bras saisi au coude et, tirant le coude du bras attaqué vers la tête, procédez à un nœud inverse.

Détails: lors de la prise douloureuse, penchez l'épaule gauche en avant de façon qu'elle superpose le poing du bras saisi de l'adversaire et l'empêche de redresser son bras au coude. Tout en tirant le coude du bras saisi de l'adversaire vers la tête, déplacez-le légèrement à droite et écartez le poing à gauche en tournant le bras de l'adversaire dans l'épaule le poing en dehors.

217. Nudo inverso, colocando la mano contraria de abajo.

Posición principal: después de la realización de la inmovilización por encima colocar la mano izquierda debajo del hombro de la mano derecha del adversario (foto 217 a). Metiendo el puño izquierdo bajo el sobaco del adversario lo más arriba que se pueda, conseguir capturar por el doblez de codo su hombro derecho (foto 217 b). Poner la pierna izquierda a la rodilla lo más cerca al tronco que se pueda para impedirlo trasladar (foto 217 c). Ayudandose por la mano derecha, doblar la mano capturada en el codo y, apretando el codo de la mano atacada a la cabeza, aplicar el nudo inversa.

Detalles: durante la realización de la técnica dolorosa inclinar el hombro izquierdo adelante así que recubra el puño de la mano capturada del adversario y lo impide enderezar la mano en el codo. Al mismo tiempo arrastrar el codo de la mano capturada del adversario a la cabeza y trasladarlo un poco a la derecha, asignar el puño a la izquierda, volviendo el brazo del adversario en el hombro por el puño afuera.

218 a

218 b

218 c

218. Узел, подводя разноименную руку снаружи.

После проведения удержания верхом подведите правую руку сверху чуть выше локтя левой руки соперника (фото 218 a). Подсуньте правый кулак под плечо и наложите сверху на туловище (фото 218 b). Помогая левой рукой, подтягивайте локоть захваченной руки к голове (фото 218 c). Чтобы воспрепятствовать перемещению соперника, сядьте на него верхом и сожмите ногами бока. Левую руку наложите на одноименное плечо противника, а свою правую ладонь – на левое предплечье. Если противник попытается сцепить руки, перенесите левую ногу через его плечо и перекройте сверху правую руку соперника.

218. Knot, bringing the opposite arm from the outside.

After the hold down by straddling, bring your right arm a little above the elbow of the opponent's left arm. Push your right fist under the shoulder and place it on the body from above. With the help of your left arm, pull the elbow of the gripped arm up to the head. To stop the opponent from moving, straddle him and squeeze his sides with your thighs. Place your left palm on the opponent's similar shoulder. Place your right palm on his left forearm. If the opponent tries to lock his arms, move your left leg over his shoulder and cover his right arm from above.

218. Nœud en amenant le bras contraire de dehors.

Après une rétention à califourchon, amenez le bras droit par en haut un peu au-dessus du bras gauche de l'adversaire. Glissez le poing gauche sous l'épaule et posez sur le tronc par en haut. A l'aide du bras gauche, tirez le coude du bras saisi vers la tête. Pour empêcher le déplacement de l'adversaire, montez sur lui à califourchon et serrez ses flancs avec vos jambes. Posez votre bras gauche sur l'épaule homonyme de l'adversaire et votre paume droite sur son avant-bras gauche. Si l'adversaire essaye de verrouiller ses bras, portez la jambe gauche pardessus son épaule et superposez le bras droit de l'adversaire par en haut.

218. Nudo, colocando la mano contraria por afuera.

Después de la realización de la inmovilización por encima colocar la mano derecha de arriba un poco más arriba del codo del brazo izquierda del adversario. Meter el puño derecho bajo el hombro y poner de arriba sobre el tronco. Ayudandose por la mano izquierda, apretar el codo de la mano capturada a la cabeza. Para impedir el traslado del adversario, sentarse encima de él y apretar sus lados por las piernas. Imponder la mano izquierda sobre el hombro homónimo del adversario, y la palma derecha – sobre el antebrazo izquierdo. Si el adversario trata de enganchar las manos, llevar la pierna izquierda a través de su hombro y cerrar la mano derecha del adversario de arriba.

219 a

219 b

219 c

219. Рычаг локтя от удержания верхом, садясь между ногами.

Сев верхом на противника, попробуйте любой из вариантов атаки болевым приемом рук противника (фото 219 a). Поняв тщетность своих попыток, сядьте между ногами соперника. Подтяните соперника двумя руками за куртку к себе и заставьте сесть на ковер. Захватив правой рукой левый рукав куртки противника, а левой рукой взявшись за его локоть, подтащите захваченную руку возможно ближе к себе (фото 219 b). После этого занесите правую ногу за голову соперника и, поворачивая таз перпендикулярно ковру, отожмите голову противника назад-вправо (фото 219 c). Положив соперника на ковер, скрестите ноги за локтем дальней руки и проведите рычаг локтя захватом руки между ногами.

219. Elbow bar from the hold down by straddling, sitting down between the legs.

Straddling the opponent, try any means of attacking the opponent's arms by submission (photo 219 a). If your attempts fail, sit down between the opponent's legs. Pull the opponent up towards you with both arms holding his jacket and make him sit down on the mat. Gripping the left sleeve of the opponent's jacket with your right hand and holding his elbow with your left hand, pull the gripped arm as close up to you as possible (photo 219 b). Afterwards, over your right leg behind the opponents head and turning the pelvis perpendicular to the mat, push the opponent's head away backwards and to the right (photo 219 c). Put the opponent on the mat, cross your legs behind the far elbow and perform the elbow bar by gripping the arm between the legs.

219. Levier de coude à partir d'une rétention à califourchon, assis entre les jambes.

Assis à califourchon sur l'adversaire, essayez une des variantes d'attaque avec une prise douloureuse sur les bras de l'adversaire (photo 219 a). Ayant compris l'inutilité de vos tentatives, asseyez-vous entre les jambes de l'adversaire. Tirez l'adversaire avec les deux bras par la veste vers vous et faites-le asseoir sur le tapis. Saisissant avec votre bras droit la manche gauche de la veste de l'adversaire et prenant son coude avec votre bras gauche, tirez le bras saisi le plus près possible de vous (photo 219 b). Après cela, portez la jambe droite derrière la tête de l'adversaire et, tournant le pelvis parallèlement au tapis, écartez la tête de l'adversaire en arrière et à droite (photo 219 c). Plaçant l'adversaire sur le tapis, croisez ses jambes derrière le coude du bras éloigné et procédez à un levier de coude par prise du bras entre les jambes.

219. Palanca del codo de la inmovilización por encima, sentandose entre las piernas.

Sentandose por encima del adversario, probar cualquier de las variantes del ataque por la técnica dolorosa de las manos del adversario (foto 219 a). Habiendo comprendido la vanidad de las tentativas, sentarse entre las piernas del adversario. Apretar el adversario por dos manos por la chaqueta a usted y hacerlo sentarse al tapiz. Capturando por la mano derecha la manga izquierda de la chaqueta del adversario y cogiendo por la mano izquierda su codo, arrastrar la mano capturada lo más cerca a usted que se pueda (foto 219 b). Después de esto llevar la pierna derecha detrás de la cabeza del adversario y, volviendo la pelvis perpendicularmente al tapiz, presionar la cabeza del adversario atrás, a la derecha (foto 219 c). Poniendo al adversario en el tapiz, cruzar las piernas detrás del codo del brazo lejano y aplicar la palanca del codo, capturando la mano entre las piernas.

220 a

220 b

220 c

220. Рычаг плеча от удержания верхом.

Ложась на соперника, подведите плечо левой руки под его голову и захватите плечо правой руки сверху (фото 220 a). Перед этим движением поднимите левую руку противника вверх и прижмите головой плечо левой руки соперника к его голове (фото 220 b). Помогая правой рукой (сцепите руки в замок), подтяните правый локоть соперника к себе и проведите рычаг плеча (фото 220 c).

220. Elbow bar from the hold down by straddling.

Lying on top of the opponent, move the left shoulder under his head and grip the right shoulder from above (photo 220 a). Before that, raise the opponent's left arm and press the opponent's left shoulder to his head with your head (photo 220 b). With the help of your right hand (lock your hands), pull the opponent's right elbow up to you and do the shoulder bar (photo 220 c).

220. Levier d'épaule à partir d'une rétention par en haut.

Couchant sur l'adversaire, amenez-vous votre épaule gauche sous sa tête et saisissez son épaule droite par en haut (photo 220 a). Avant ce mouvement, levez le bras gauche de l'adversaire et pressez avec votre tête l'épaule gauche de l'adversaire contre sa tête (photo 220 b). L'aide du bras droit (verrouillez les bras), tirez le coude droit de l'adversaire vers vous et procédez à un levier d'épaule (photo 220 c).

220. Palanca del hombro de la inmovilización por encima.

Acostandose sobre el adversario, colocar el hombro de la mano izquierda bajo su cabeza y capturar el hombro de la mano derecha de arriba (foto 220 a). Ante este movimiento levantar la mano izquierda del adversario y apretar el hombro de la mano izquierda del adversario a su cabeza por la cabeza (foto 220 b). Ayudandose por la mano derecha (enganchar las manos en candado), apretar el codo derecho del adversario a usted y aplicar la palanca del hombro (foto 220 c).

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK

COMBINATIONS OF TECHNIQUES

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS

PRISES COMBINEES

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA

COMBINACIONES DE TÉCNICAS

221 a

221 b

221 c

В этом разделе рассмотрим наиболее характерные комбинации приемов из положения, в котором противник лежит на спине. Все комбинации описать невозможно потому, что предложенные выше приемы можно применять в различных сочетаниях.

221. Переход к удержанию верхом от удержания сбоку.

Основное положение: проводя удержание сбоку (фото 221 a), вы почувствовали, что соперник вот-вот перекинет вас через себя и уйдет от удержания. Продолжая удерживать плечевой пояс руками, повернитесь лицом к противнику, ложась на него на живот (фото 221 b). Отведя в сторону левую ногу, чтобы соперник не вывернулся в этом направлении, перенесите правую ногу через туловище противника и проведите удержание верхом (фото 221 c).

In this chapter we shall review the most frequent combinations of techniques when the opponent is lying on his back. It is impossible to describe all combinations because the techniques listed above can be performed in different combinations.

221. Transition from crossways hold down to the hold down by straddling.

Main position: executing the crossways hold down (photo 221 a), you feel that the opponent is about to throw you over himself and escape the hold down. Continue hold the shoulders with your arms and turn to face the opponent, lying on top of hi on your stomach (photo 221 b). Move your left leg so that the opponent could not twist in that direction, bring your right leg over the opponent's body and perform the hold down by straddling (photo 221 c).

Dans cette section, nous allons voir les combinaisons les plus typiques de prises à partir de la position de l'adversaire couché sur le dos. Il est impossible de décrire toutes les combinaisons parce que les prises proposées ci-dessus peuvent être combinées.

221. Transition à une rétention à califourchon d'une rétention de côté.

Position principale: en procédant à une rétention de côté (photo 221 a), vous sentez que l'adversaire va vous jeter par-dessus lui-même et évitera la rétention. Continuant de retenir la ceinture scapulaire avec les bras, tournez-vous la face à l'adversaire en vous couchant sur votre ventre sur lui (photo 221 b). Ecartant votre jambe gauche de côté afin que l'adversaire n'échappe pas dans cette direction, portez la jambe droite par-dessus le tronc de l'adversaire et procédez à une rétention à califourchon (photo 221 c).

En esta sección examinaremos las combinaciones de técnicas más características de la posición, en que el adversario está sobre la espalda. Es imposible describir todas las combinaciones porque se puede aplicar las técnicas propuestas más arriba en las combinaciones distintas.

221. El tránsito a la inmovilización por encima de la inmovilización de costado.

Posición principal: aplicando el descuento de costado (foto 221 a), usted ha sentido que el adversario le va a echar enseguida a través y se evitará la inmovilzación. Continuando fijar la región escapular por las manos, volverse de cara al adversario, acostandose sobre él al vientre (foto 221 b). Asignando la pierna izquierda a un lado así que el adversario no haya sido arrancado en esta dirección, llevar la pierna derecha a través del tronco del adversario y aplicar la inmovilización por encima (foto 221 c).

222 a

222 b

222 c

222. Переход от удержания сбоку к удержанию со стороны головы.

Основное положение: продолжая удерживать плечевой пояс соперника и особенно его правую руку (фото 222 a), выбрав удобный момент, перевернитесь на живот (фото 222 b). В этом переходе сложнее всего зафиксировать новое положение и не дать противнику использовать ваше движение для ухода от удержания (фото 222 c).

222. Transition from crossways hold down to the hold down from head side.

Main position: continue holding the opponent's shoulder and particularly his right arm (photo 222 a), turn over to your stomach in the right moment (photo 222 b). The hardest thing about this transition is to fix your new position and to stop the opponent from using your movement to avoid the hold down (photo 222 c).

222. Transition d'une rétention de côté à une rétention du côté de la tête.

Position principale: continuant de retenir la ceinture scapulaire de l'adversaire et surtout son bras droit (photo 222 a), saisissant l'occasion, retournez-vous sur le ventre (photo 222 b). Dans cette transition, la chose la plus difficile est de fixer une nouvelle position et ne pas laisser l'adversaire profiter de votre mouvement pour échapper à la rétention (photo 222 c).

222. El tránsito de la inmovilización de costado a la inmovilización por la cabeza.

Posición principal: continuando fijar la región escapular del adversario y especialmente su mano derecha (foto 222 a), escogiendo el momento oportuno, volverse al vientre (foto 222 b). En este tránsito lo más difícil es fijar una nueva posición sin dejar al adversario usar su movimiento para evitar la inmovilización (foto 222 c).

223 a

223 b

223 c

223. Переход от удержания со стороны головы к удержанию сбоку.

Благоприятным для такого перехода может послужить постоянное стремление противника повернуться на бок и невозможность нападающего удержать его на спине, находясь со стороны головы.

Основное положение: захватив правой рукой шею соперника, вы начали проводить удержание сбоку (фото 223 a), захватите правой рукой его голову, переместитесь ногами в левую сторону (фото 223 b), повернитесь на левый бок и проведите удержание сбоку (фото 223 c

223. Transition fro the hold down fro head side to the crossways hold down.

The opponent's constant attempts to turn over to his side and the attacker's inability to hold hi on the back if he's positioned on the head side may be favourable for this transition.

Main position: having gripped the opponent's neck with your right arm, you begin executing the crossways hold down (photo 223 a). Grip his head with your right arm, move your legs to the left (photo 223 b), turn over to the left and do the crossways hold down (photo 223 c).

223. Transition d'une rétention du côté de la tête à une rétention de côté.

Les efforts constants de l'adversaire de se tourner sur le flanc et l'impossibilité de l'attaquant de le retenir sur le dos en se trouvant du côté de la tête pouvent être favorables pour cette transition.

Position principale: saisissant le cou de l'adversaire avec votre bras droit, vous commencez à réaliser une rétention de côté (photo 223 a); saisissez sa tête avec votre bras droit, déplacez vos jambes à droite (photo 223 b), tournez-vous sur le flanc gauche et procédez à une rétention de côté (photo 223 c)

223. El tránsito de la inmovilización por la cabeza a la inmovilización de costado.

La aspiración constante del adversario a volverse de lado y la imposibilidad de fijarlo sobre la espalda, encontrandose por la cabeza, puede ser favorable para tal tránsito.

Posición principal: capturando por la mano derecha el cuello del adversario, usted comienza a aplicar la inmovilización de costado (foto 223 a). Capturar por la mano derecha su cabeza, trasladarse por las piernas al lado izquierdo (foto 223 b), volverse al lado izquierdo y aplicar la inmovilización de costado (foto 223 c).

224 a

224 b

224 c

224. Переход от удержания со стороны головы к удержанию верхом.

Побудительным мотивом к такому переходу может послужить желание преследовать противника после проведения удержания излюбленным болевым приемом.

Основное положение: Захватив противника на удержание со стороны головы, приподнимите соперника вверх (фото 224 a), захватите левой рукой его правое плечо, опустите левое и поверните противника на левый бок. Как бы догоняя движение противника, забросьте правую ногу через его туловище (фото 224 b) и, дожав правое плечо вниз до ковра, проведите удержание верхом (фото 224 c).

224. Transition from the hold down from head side to the hold down by straddling.

The wish to pursue the opponent after the hold down by your preferred submission can motivate this transition.

Main position: having gripped the opponent to execute the hold down from head side, raise him a little (photo 224 a), grip his right shoulder with your left arm, lower his left shoulder and turn the opponent to the left side. As if catching up to the opponent's movements, throw your right leg over his body (photo 224 b) and, pushing the right shoulder towards the mat, execute the hold down by straddling (photo 224 c).

224. Transition d'une rétention du côté de la tête à une rétention à califourchon.

Cette transition peut être motivée par le désir de poursuivre l'adversaire après une rétention avec la prise douloureuse favorable.

Position principale: Saisissant l'adversaire pour une rétention du côté de la tête, soulevez l'adversaire en haut (photo 224 a), saisissez son épaule droite avec le bras gauche, baissez l'épaule gauche et tournez l'adversaire sur le flanc gauche. Comme si sous attrapiez le mouvement de l'adversaire, jetez votre jambe par-dessus son tronc (photo 224 b) et, serrant l'épaule droite jusqu'au tapis, procédez à une rétention à califourchon (photo 224 c).

224. El tránsito de la inmovilización por la cabeza a la inmovilización por encima.

El deseo de perseguir al adversario después de la realización de la inmovilización por la técnica dolorosa preferida puede ser el móvil para tal tránsito.

Posición principal: Capturando al adversario en la inmovilización por la cabeza, levantar al adversario (foto 224 a), capturar por la mano izquierda su hombro derecho, bajar el izquierdo y volver al adversario al lado izquierdo. Como si alcanzando el movimiento del adversario, lanzar la pierna derecha a través de su tronco (foto 224 b) y, apretando el hombro derecho hacia abajo hasta el tapiz, aplicar la inmovilización por encima (foto 224 c).

225 a

225 b

225 c

225. Переход к удержанию сбоку от удержания верхом.

Противник активно встает на мост или перевернулся на бок, и вы не можете, не изменив положения, положить его опять на спину.

Основное положение: подтянув левую руку вверх и выставив в сторону левую ногу (фото 225 a), сделайте разножку: приподняв таз вверх, пронесите левую ногу под своей правой ногой и выставьте ее вперед (фото 225 b). В момент проведения разножки левая рука опирается о ковер. Перейдя в новое положение, возьмите плотный захват, прижмитесь к сопернику и проведите удержание сбоку (фото 225 c).

225. Transition from the hold down by straddling to the crossways hold down.

The opponent executes active bridging or turns over to his side and you cannot lay him on his back again without changing your position.

Main position: pulling your left arm up and putting your left leg forth (photo 225 a), do the squat: raising your pelvis, move your left leg under your right leg and put it forward (photo 225 b). During the squat the arm should be set against the mat. Once in a new position, make a firm grip, press yourself to the opponent and perform the crossways hold down (photo 225 c).

225. Transition à une rétention de côté d'une rétention à califourchon.

L'adversaire fait le pont activement ou se tourne sur le flanc, et vous ne pouvez pas le reposer sur le dos sans changer de position.

Position principale: ayant tiré le bras gauche en haut et avancé la jambe gauche de côté (photo 225 a), faites un grand écart: soulevant le pelvis en haut, portez la jambe gauche sous votre jambe droite et avancez-la (photo 225 b). Au moment du grand écart, le bras gauche s'appuie sur le tapis. Ayant passé dans la nouvelle position, faites une prise forte, serrez-vous contre l'adversaire et procédez à une rétention de côté (photo 225 c).

225. El tránsito a la inmovilización de costado de la inmovilización por encima.

El adversario se pone activamente en puente o se vuelve de lado, y usted no puede ponerlo de nuevo en la espalda sin cambiar la posición.

Posición principal: apretando la mano izquierda hacia arriba y sacando a un lado la pierna izquierda (foto 225 a), hacer la flexión: levantando el pelvis, llevar la pierna izquierda bajo la pierna derecha y sacarla adelante (foto 225 b). En el momento de la realización de la flexión la mano izquierda se apoya sobre el tapiz. Pasando en una nueva posición, tomar la presa densa, apretarse contra el adversario y aplicar la inmovilización de costado (foto 225 c).

226 a

226 b

226 c

226. Переход к удержанию со стороны головы от удержания верхом.

Основное положение: проводя удержание верхом, опустите левой рукой правый отворот куртки соперника к ковру (фото 226 a). Удерживая так захват, подведите свою правую руку под шею соперника и повернитесь вправо в положение удержания поперек (фото 226 b). Подтягивая правой рукой отворот куртки соперника к себе, занесите левую ногу вправо в положение удержание со стороны головы, (фото 226 c).

226. Transition to the hold down from head side from the hold down by straddling.

Main position: when performing a hold down by straddling, lower the right flap of the opponent's jacket with your right hand towards the mat (photo 226 a). Holding the grip this way, move your right arm under the opponent's neck and turn right to assume the crossways hold down position (photo 226 b). Pulling the flap of the opponent's jacket with your right hand towards you, move your left leg to the right to assume the hold down from head side position (photo 226 c).

226. Transition à une rétention du côté de la tête d'une rétention à califourchon.

Position principale: en procédant à la rétention à califourchon, baissez avec le bras gauche le revers droit de la veste de l'adversaire vers le tapis (photo 226 a). Retenant ainsi la prise, amenez votre bras droit sous le cou de l'adversaire et tournez-vous à droite dans la position de rétention en travers (photo 226 b). Tirant avec votre bras droit le revers de la veste vers vous, portez la jambe gauche à droite dans la position de la rétention du côté de la tête (photo 226 c).

226. El tránsito de la inmovilización por la cabeza a la inmovilización por encima.

Posición principal: aplicando la inmovilización por encima, bajar por la mano izquierda la solapa derecha de la chaqueta del adversario al tapiz (foto 226 a). Fijando así la presa, colocar la mano derecha bajo el cuello del adversario y volverse a la derecha en la posición de la inmovilización transversal (foto 226 b). Apretando la solapa de la chaqueta del adversario a usted por la mano derecha, llevar la pierna izquierda a la derecha en la posición de la inmovilización por la cabeza, (foto 226 c).

227 a

227 b

227 c

227. Переход к удержанию сбоку от удержания со стороны ног.

Основное положение: проводя удержание со стороны ног, освободите левую руку одним из описанных выше способов и захватите отворот куртки противника на правом плече (фото 227 a). Переместите себя влево (фото 227 b) и сбросьте его ногу со своей головы. Оказавшись сбоку, сделайте разножку, выставив вперед правую ногу, обхватите соперника за голову и проведите удержание сбоку (фото 227 c).

227. Transition to the crossways hold down from the hold down from leg side.

Main position: performing the hold down from leg side, free your left arm in one of the ways described above and grip the flap of the opponent's jacket by the right shoulder (photo 227 a). Move to the left (photo 227 b) and throw his leg off your head. Once you are on the side, do the squat by putting your right leg forward, grip the opponent's head and execute the crossways hold down (photo 227 c).

227. Transition à une rétention de côté d'une rétention du côté des jambes.

Position principale: en procédant à la rétention du côté des jambes, libérez le bras gauche par un des moyens décrits ci-dessus et saisissez le revers de la veste de l'adversaire sur l'épaule droite (photo 227 a). Déplacez-vous à gauche (photo 227 b) et jetez sa jambe de votre tête. Se trouvant de côté, faites un grand écart en avançant la jambe droite et entourez l'adversaire par la tête et procédez à une rétention de côté (photo 227 c).

227. El tránsito a la inmovilización de costado de la inmovilización por las piernas.

Posición principal: Aplicando la inmovilización por las piernas, liberar la mano izquierda por uno de los modos descritos más arriba y capturar la solapa de la chaqueta del adversario sobre el hombro derecho (foto 227 a). Trasladarse a la izquierda (foto 227 b) y arrojar su pierna de la cabeza. Encontrandose de costado, hacer la flexión, sacando adelante la pierna derecha, abrazar al adversario por la cabeza y aplicar la inmovilización de costado (foto 227 c).

228 a

228 b

228 c

228. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны ног.

Один из способов перехода к удержанию верхом описан выше. Теперь нужно продолжить движение и освободить вторую ногу. Можно прийти к намеченной цели и другим, известным путем: перейти от удержания со стороны ног к удержанию сбоку, а затем от удержания сбоку к удержанию верхом.

Основное положение: Вы проводите удержание со стороны ног (фото 228 a), освободите руки, захватите за отвороты куртку соперника и положите колено левой ноги на ногу соперника (фото 228 b). Затем, захватите соперника за шею, перенесите вторую ногу, сядьте верхом и проведите удержание (фото 228 c).

228. Transition to the hold down by straddling from the hold down from leg side.

One of the means of transition to the hold down by straddling is described above. Now you need to continue the movement and free the other leg. You can reach this goal by other ways, such as go from the hold down from leg side to the crossways hold down and then from the crossways hold down to the hold down by straddling.

Main position: you execute the hold down from leg side (photo 228 a), free your arms, grip the flaps of the opponent's jacket and place your left knee on the opponent's leg (photo 228 b). Then grip the opponent's neck, move the other leg over, straddle him and perform the hold down (photo 228 c).

228. Transition à une rétention à califourchon d'une rétention du côté des jambes.

Un des moyens de transitions à une rétention à califourchon est décrit ci-dessus. Maintenant, il faut continuer le mouvement et libérer l'autre jambe. Il faut arriver au but désigné par une autre voie qui est connue: passer d'une rétention du côté des jambes à une rétention de côté et puis d'une rétention de côté à une rétention à califourchon.

Position principale: Vous procédez à une rétention du côté des jambes (photo 228 a), libérez les bras, saisissez la veste de l'adversaire par les revers et posez votre genou gauche sur la jambe de l'adversaire (photo 228 b). Apres cela, saisissez le cou de l'adversaire, transportez l'autre jambe, montez à califourchon et procédez à une rétention (photo 228 c).

228. El tránsito a la inmovilización por encima de la inmovilización por las piernas.

Un de los modos del tránsito a la inmovilización por encima es descrito más arriba. Ahora es necesario continuar el movimiento y liberar la segunda pierna. Se puede llegar al objeto fijado por otra vía conocida: pasar de la inmovilización por las piernas a la inmovilización de costado, y luego de la inmovilización de costado a la inmovilización por encima.

Posición principal: aplicar la inmovilización por las piernas (foto 228 a), soltar las manos, capturar las solapas de la chaqueta del adversario y ponder la rodilla de la pierna izquierda a la pierna del adversario (foto 228 b). Luego, capturar al adversario por el cuello, llevar la segunda pierna, sentarse por encima y aplicar la inmovilización (foto 228 c).

229 a

229 b

229 c

229. Переход на удержание верхом от ущемления ахиллова сухожилия.

Основное положение: после удержания верхом вы перешли на ущемление ахиллова сухожилия, но противник успел захватить руками одежду на вашей груди. В такой ситуации выполнить ущемление ахиллова сухожилия очень трудно (фото 229 a). Удобнее всего использовать силу противника и пойти на него (фото 229 b). Отпустите захваченную ногу, захватите соперника, за шею, сядьте на него верхом и проведите удержание (фото 229 c). При случае Вы можете опять вернуться к ущемлению ахиллова сухожилия.

229. Transition to the hold down by straddling from the Achilles tendon crushing.

Main position: after the hold down by straddling you went for the Achilles tendon crushing, but the opponent has managed to grip the clothes on your chest. It is very difficult to execute the Achilles tendon crushing in this position (photo 229 a). The most convenient thing is to use the opponent's strength and attack (photo 229 b). Release the gripped leg, grip the opponent's neck, straddle him and perform the hold down (photo 229 c). You can always go back to the Achilles tendon crushing.

229. Transition à une rétention à califourchon d'un étranglement du tendon d'Achille.

Position principale: après une rétention à califourchon, vous avez passé à un étranglement du tendon d'Achille, mais l'adversaire a pu saisir le vêtement sur votre poitrine avec ses bras. Dans cette situation, il est difficile de procéder à un étranglement du tendon d'Achille (photo 229 a). Il est convenable de profiter de la force de l'adversaire et avancer sur lui (photo 229 b). Relâchez la jambe saisie, saisissez l'adversaire par le cou, montez sur lui à califourchon et procédez à une rétention (photo 229 c). Eventuellement, vous pouvez reprendre l'étranglement du tendon d'Achille.

229. El tránsito a la inmovilización por encima de la estrangulación del tendón de Aquiles.

Posición principal: después de la inmovilización por encima usted ha pasado a la estrangulación del tendón de Aquiles, pero el adversario ha conseguido capturar por las manos la ropa sobre su pecho. En tal situación es muy difícil cumplir la estrangulación del tendón de Aquiles (foto 229 a). Es más conveniente usar la fuerza del adversario y atacarlo (foto 229 b). Soltar la pierna capturada, capturar al adversario por el cuello, sentarse por encima de él y aplicar la inmovilización (foto 229 c). En caso usted puede volver a la estrangulación del tendón de Aquiles de nuevo.

230 a

230. Переход на болевой прием рычаг локтя от ущемления ахиллова сухожилия.

Основное положение: при проведении болевого приема ущемление ахиллова сухожилия, противник захватил отворот Вашей куртки и мешает проведению приема (фото 230 a). Захватите правую руку противника за рукав (фото 230b) и подтягиваясь перенесите левую ногу за его голову. Прогибаясь в пояснице, проведите болевой прием рычаг локтя (фото 230 c).

230 b

230 c

230. Transition to the elbow bar submission from the Achilles tendon crushing.

Main position: when you perform the Achilles tendon crushing, the opponent grips the flaps of your jacket and stops you from executing the submission (photo 230 a). Grip the sleeve on the opponent's right arm (photo 230b) and move your left leg behind his head, pulling up. Bending at the waist, perform the elbow bar submission (photo 230 c).

230. Transition à une prise douloureuse «levier de coude» de l'étranglement du tendon d'Achille.

Position principale: Lors de la prise douloureuse – l'étranglement du tendon d'Achille – l'adversaire a saisi le revers de votre veste et empêche la réalisation de la prise (photo 230 a). Saisissez le bras droit de l'adversaire par la manche (photo 230b) et, en vous enlevant, portez la jambe gauche derrière sa tête. Fléchissant vos lombes, procédez à une prise douloureuse «levier de coude» (photo 230 c).

230. El tránsito a la técnica dolorosa la palanca del codo de la estrangulación del tendón de Aquiles.

Posición principal: A la realización de la técnica dolorosa la estrangulación del tendón de Aquiles, el adversario ha capturado la solapa de su chaqueta y le molesta realizar la técnica (foto 230 a). Capturar la mano derecha del adversario por la manga (foto 230b) y, subiendose, llevar la pierna izquierda detrás de su cabeza. Doblando en los riñones, aplicar la recepción dolorosa la palanca del codo (foto 230 c).

Приемы показывали

Заур Абдула-Заде

Родился 12 апреля 1967 года

Начал заниматься самбо в 1978 году

Тренеры: Вячеслав Васин, Алексей Филатов, Олег Комаров.

Многократный призёр первенств и чемпионатов г. Москвы, всесоюзных турниров, **Мастер Спорта СССР**.

Любимые приёмы: в стойке – передняя подножка, подсечка изнутри, зацеп изнутри, лежа – рычаг локтя с переходом из стойки, ущемление ахиллова сухожилия.

Равиль Алямов

Родился.30 мая 1962 года

Начал заниматься самбо в 1972 году

Тренеры: Алексей Филатов, Виктор Текутьев

Чемпион кубка г. Москвы, призёр чемпионата г. Москвы, призёр и победитель первенств СССР, **Мастер Спорта СССР.**

Любимые приёмы: в стойке – передняя подножка, подхват; лежа – рычаг локтя, ущемление ахиллова сухожилия.

Fighting methods were demonstrated by

Zaur Abdullah-Zadeh
Born: April 12, 1967
In Sambo since 1978
Coaches: Vyacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.
Multiple medalist in Moscow competitions and championships, All-Soviet Union tournaments;
Master of Sports of the USSR.
Favourite submission holds: standing – a thigh blocking turn, an inside back heel, an inside grape-vine; lying – an armbar following by a stand, pressing on the Achilles tendon.

Ravil Alyamov
Born: May 30, 1962
In Sambo since 1972
Coaches: Alexey Filatov, Viktor Tekutyev.
The Cup of Moscow Champion, winner of the Moscow championship, medalist and winner of the USSR championships, **Master of Sports of the USSR.**
Favourite submission holds: standing – a thigh blocking turn, a catch; lying – an armbar, pressing on the Achilles tendon.

Les prises exécutées par

Zaour Abdoula-Zade
Né le 12 avril 1967
Début de la carrière de sambo: 1978
Entraîneurs: Viatcheslav Vasine, Alekseï Filatov, Oleg Komarov.
Médailleur de plusieurs championnats de Moscou et de l'Union,
Maître ès sports de l'URSS.
Prises préférées: en garde: croc-en-jambe avant, balayage de dedans, accrochement de dedans.
Couché: levier de coude avec passage à partir de garde, étranglement du tendon d'Achille

Ravil Aliamov
Né le 30 mai 1962
Début de la carrière de sambo: 1972
Entraîneurs: Alekseï Filatov, Viktor Tekoutyev
Champion de la Coupe de Moscou, médailleur du championnat de Moscou,
Médailleur et vainqueur de championnats de l'URSS, **Maître ès sports de l'URSS.**
Prises préférées: en garde: croc-en-jambe avant, fauchage; Couché: levier de coude, étranglement du tendon d'Achille

Técnicas de lucha mostradas por

Zaur Abdullah Zadeh
Fecha de nacimiento: 12 de abril 1967
Comenzó a practicar sambo en el año 1978
Entrenadores: Vyacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.
Multimedallista de campeonatos de Moscú, torneos de la Unión Soviética.
Maestro del deporte de la URSS.
Métodos favoritos: en pie – zancadilla delantera, barrido de adentro, enganche de adentro, acostado – palanca de codo con tránsito de pie, estrangulación del tendón de Aquiles.

Ravil Alyamov
Fecha de nacimiento: 30 de mayo 1962
Comenzó a practicar sambo en el año 1972
Entrenadores: Alexey Filatov, Victor Tekutyev
Campeón de la Copa de Moscú, medallista del campeonato de Moscú, medallista y ganador de los campeonatos de la URSS.
Maestro del deporte de la URSS.
Métodos favoritos: en pie – zancadilla delantera, cogida; acostado – palanca de codo, estrangulación del tendón de Aquiles.

Виктор Астахов

Родился.5 сентября 1956 года

Начал заниматься самбо в 1971 году

Тренеры: Давид Рудман, Алексей Филатов

3-х кратный чемпион СССР, 3-х кратный чемпион Мира, 2[x] кратный чемпион кубка Мира, чемпион Европы, чемпион Мира среди суперзвёзд.

Заслуженный Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – подсечка, бедро, бросок через голову.

Лежа – удержание сбоку.

Сурен Балачинский

Родился 18 апреля 1973 года

Начал заниматься самбо в 1982 году.

Тренеры: Константин Трояновв, Давид Рудман, Сергей Лукашов

6 кратный чемпион г. Москвы, 3 кратный чемпион России, 2-х кратный чемпион Европы, Чемпион кубка Мира, 2-х кратный чемпион Мира,

Заслуженный Мастер Спорта России.

Любимые приёмы: в стойке – передняя подножка, бросок через голову, боковой переворот, подсечка под пятку.

Лежа – ущемление ахиллова сухожилия, рычаг локтя, узел плеча.

Viktor Astakhov

Born: September 5, 1956
In Sambo since 1971
Coaches: David Rudman, Alexey Filatov.
3-time champion of the USSR, 3-time World Champion, 2-time winner of the World Cup, the European champion, the world superstar champion.
Honoured Master of Sports of the USSR.
Favourite submission holds: standing – an undercut, a thigh, an overhead throw.
Lying – a sideway hold.

Viktor Astakhov

Né le 5 septembre 1956
Début de la carrière de sambo: 1971
Entraîneurs: David Roudman, Alekseï Filatov
Triple champion de l'URSS, Triple champion du monde, double champion de la Coupe du Monde, Champion d'Europe, champion du monde parmi les superstars.
Maître émérite ès sports de l'URSS.
Prises préférées: en garde: balayage, hanche, jeté par-dessus la tête.
Couché: rétention de côté.

Viktor Astakhov

Fecha de nacimiento: 5 de septiembre 1956
Comenzó a practicar sambo en el año 1971
Entrenadores: David Rudman, Alexey Filatov
Triple campeón de la URSS, triple campeón del mundo, doble ganador de la Copa del Mundo, campeón de Europa, campeón del mundo entre superestrellas.
Maestro emérito del deporte de la URSS.
Métodos favoritos: en pie – barrido, cadera, volteo por encima de la cabeza.
Acostado – retención de costado.

Suren Balachinskiy

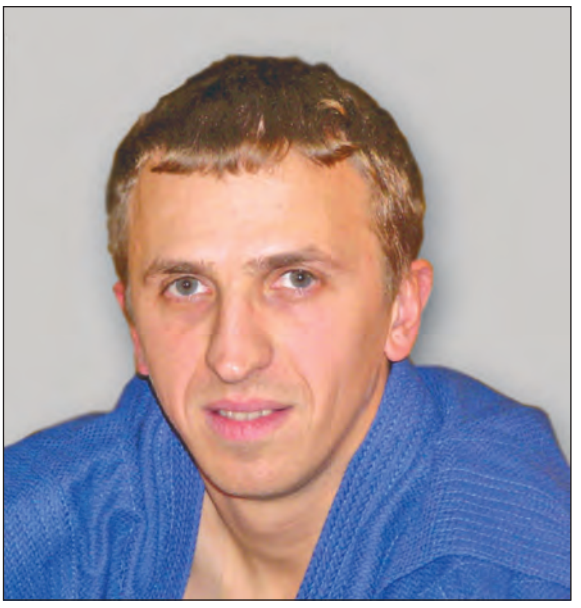
Born: April 18, 1973
In Sambo since 1982
Coaches: Konstantin Troyanov, David Rudman, Sergey Lukashov.
6-time champion of Moscow, 3-time champion of Russia, 2-time European champion, the World Cup Winner, 2-time World Champion,
Honoured Master of Sports of Russia.
Favourite submission holds: standing – a thigh blocking turn, an overhead throw, a side overturn, a heel hook.
Lying – pressing the Achilles tendon, an armbar, an arm knot.

Souren Balatchinski

Né le 18 avril 1973
Début de la carrière de sambo: 1982.
Entraîneurs: Konstantin Troyanov, David Roudman, Sergueï Loukachov
Sextuple champion de Moscou, triple champion de Russie, Double champion d'Europe, champion de la Coupe du Monde, Double champion du Monde,
Maître émérite ès sports de Russie.
Prises préférées: en garde: croc-en-jambe avant, jeté par-dessus la tête, renversement latéral, balayage sous le talon
Couché: levier de coude, étranglement du tendon d'Achille, nœud d'épaule.

Suren Balachinskiy

Fecha de nacimiento: 18 de abril 1973
Comenzó a practicar sambo en el año 1982.
Entrenadores: Konstantin Troyanov, David Rudman, Sergey Lukashov
Séxtuple campeón de Moscú, triple campeón de Rusia, doble campeón de Europa, ganador de la Copa del Mundo, doble campeón del mundo.
Maestro emérito del deporte de Rusia.
Métodos favoritos: en pie – zancadilla delantera, volteo por encima de la cabeza, vuelta lateral, barrido en talón.
Acostado – estrangulación del tendón de Aquiles, palanca de codo, nodo de hombro.



Михаил Ветров

Родился 7 октября 1974 года

Начал заниматься самбо в 1984 году

Тренеры: Константин Чернов, Александр Бобылёв.

Победитель первенства Мира, победитель первенства Европы,

Чемпион спартакиады школьников,

Мастер Спорта Международного Класса России.

Любимые приёмы: в стойке – боковой переворот, бросок через грудь, бросок за ногу. Лежа – удержание.

Сергей Головин

Родился.20 сентября 1972 года

Начал заниматься самбо в 1984 году

Тренеры: Владимир Миронов, Валентин Хабиров, Олег Комаров.

Чемпион г. Москвы, победитель и призер первенств СССР, победитель кубка СССР, победитель первенства Мира, Чемпион Мира**. Мастер Спорта СССР Международного Класса**.

Любимые приёмы: в стойке – боковая подсечка, подсечка изнутри.

Лежа – удержание сбоку.

Mikhail Vetrov

Born: October 7, 1974

In Sambo since 1984

Coaches: Konstantin Chernov, Alexander Bobylyov.

Winner of the world championship, winner of the European championship, champion of the Schoolchildren's Spartakiad,

Master of Sports of Russia, International Class.

Favourite submission holds: standing – a side thrown, a thrown over chest, a foot thrown.

Lying – a pin hold.

Sergey Golovin

Born: September 20, 1972

In Sambo since 1984

Coaches: Vladimir Mironov, Valentin Khabirov, Oleg Komarov.

Champion of Moscow, winner of the USSR championships, winner of the USSR Cup, winner of the world championship, the world champion. **Master of Sports of the USSR, International Class**.

Favourite submission holds: standing – a side hook, an inside back heel;

Lying – a side undercut.

Mikhaïl Vetrov

Né le 7 octobre 1974

Début de la carrière de sambo: 1984

Entraîneurs: Konstantin Tchernov, Aleksandr Bobyliov.

Champion du monde, champion d'Europe,

Champion de la spartakiade d'écoliers,

Maître ès sports de classe internationale de Russie.

Prises préférées: en garde: renversement latéral, jeté pardessus la poitrine, jeté derrière la jambe. Couché: rétention.

Sergueï Golovine

Né le 20 septembre 1972

Début de la carrière de sambo: 1984

Entraîneurs: Vladimir Mironov, Valentin Khabirov, Oleg Komarov.

Champion de Moscou, vainqueur et médailleur de championnats de l'URSS, champion de la Coupe de l'URSS, champion du monde**. Maître ès sports de classe internationale de l'URSS**.

Prises préférées: en garde: balayage latéral, balayage de dedans.

Couché: rétention de côté.

Mikhail Vetrov

Fecha de nacimiento: 7 de octubre 1974

Comenzó a practicar sambo en el año 1984

Entrenadores: Konstantin Chernov, Alexander Bobylev.

Ganador del campeonato mundial, ganador del campeonato de Europa.

Campeón de la espartaquíada de escolares.

Maestro internacional del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – vuelta lateral, volteo por encima del pecho, volteo por pierna. Acostado – retención.

Sergey Golovin

Fecha de nacimiento: 20 de septiembre 1972

Comenzó a practicar sambo en el año 1984

Entrenadores: Vladimir Mironov, Valentin Khabirov, Oleg Komarov.

Campeón de Moscú, ganador y medallista de los campeonatos de URSS, ganador de la copa de URSS, ganador de los campeonatos mundiales, campeón del mundo**.**

Maestro internacional del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – barrido lateral, barrido de adentro.

Acostado – retención de costado.

Сергей Громов

Родился.30 июня 1957года

Начал заниматься самбо в 1970 году

Тренер: Давид Рудман.

10-и кратный чемпион г Москвы, 5-и кратный чемпион ЦС «Буревестника», чемпион международного турнира А.А. Харлампиева, призёр кубков и чемпионатов СССР, многократный чемпион и призёр России среди мастеров, 6-и кратный чемпион Мира среди мастеров.

Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через спину с колен, зацеп, мельница.

Лежа – рычаг локтя.

Дмитрий Дунаев

Родился.9 июня 1977 года

Начал заниматься самбо в 1986 году

Тренер: Сергей Лукашов.

2[x] кратный Победитель первенства Мира, 2[x] кратный Победитель первенства Европы.

Мастер Спорта Международного Класса России.

Любимые приёмы: в стойке – боковой переворот, подхват под одну ногу, бросок за ногу.

Лежа – рычаг локтя.

Sergey Gromov

Born: June 30, 1957

In Sambo since 1970

Coach: David Rudman.

10-time champion of Moscow, 5-time champion of the CCS «Burevestnik», champion of the A.A. Kharlampiev International Tournament, prize winner of the USSR cups and championships, multiple champion and winner among juniors of Russia, 6-time world champion among masters.

Master of Sports of the USSR.

Favourite submission holds: standing – a throw over the back from the knees, a grapevine, a «windmill'.

Lying – an armbar.

Sergueï Gromov

Né le 30 juin 1957

Début de la carrière de sambo: 1970

Entraîneur: David Roudman.

Décuple champion de Moscou, Quintuple champion du Conseil central «Bourevestnik» Champion du tournoi international A.A. Kharlampiev, Médailleur de coupes et de championnats de l'URSS, Multiple champion et médailleur de Russie parmi les maîtres, Sextuple champion du monde parmi les maîtres.

Maître ès sports de l'URSS.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus le dos à partir des genoux, accrochement, moulin.

Couché: levier de coude.

Sergey Gromov

Fecha de nacimiento: 30 de junio 1957

Comenzó a practicar sambo en el año 1970

Entrenador: David Rudman.

Décuplo campeón de Moscú, quíntuplo campeón del Consejo Central «Burevestnik», campeón del torneo internacional de A.A. Kharlampiev, medallista de las copas y campeonatos de la URSS, multicampeón y medallista de Rusia entre los maestros, séxtuple campeón del mundo entre los maestros.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – volteo por la espalda de rodillas, enganche, molino.

Acostado – palanca de codo.

Dmitry Dunaev

Born: June 9, 1977

In Sambo since 1986

Coach: Sergey Lukashov.

2-time winner of the World Championship, 2-time winner of the European Championship.

Master of Sports of Russia, International Class.

Favourite submission holds: standing – a side overturn, one-leg hold, a throw over the leg.

Lying – an armbar.

Dmitri Dounayev

Né le 9 juin 1977

Début de la carrière de sambo: 1986

Entraîneur: Sergueï Loukachov.

Double vainqueur du championnat du monde, Double vainqueur du championnat d'Europe.

Maître ès sports de classe internationale de Russie.

Prises préférées: en garde: renversement latéral, fauchage d'une jambe, jeté derrière la jambe.

Couché: levier de coude.

Dmitry Dunaev

Fecha de nacimiento: 9 de junio 1977

Comenzó a practicar sambo en el año 1986

Entrenador: Sergey Lukashov.

Doble ganador del campeonato mundial, doble ganador del campeonato de Europa.

Maestro internacional del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – vuelta lateral, cogida por una pierna, volteo por pierna.

Acostado – palanca de codo.

Александр Игнатьев

Родился.30 декабря 1969 года

Начал заниматься самбо в 1984 году

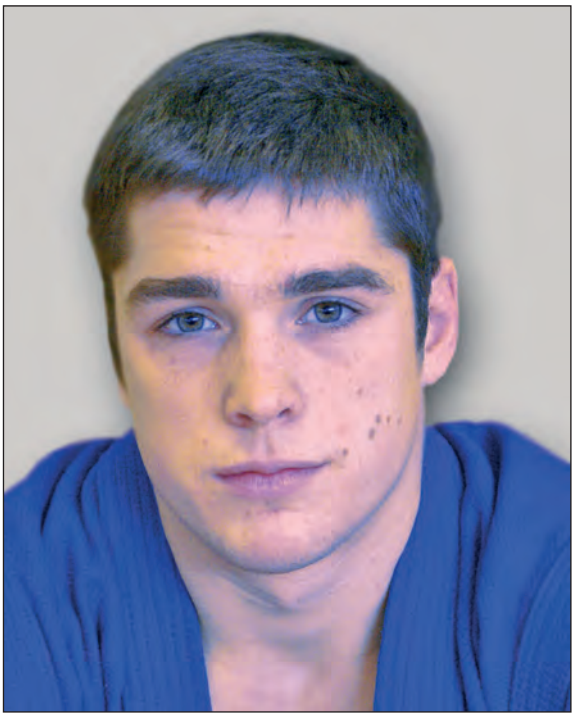
Тренеры: Константин Чернов, Константин Троянов, Александр Орлов.

3 место чемпионат Европы, 1 место чемпионат России, место чемпионат России.

Мастер Спорта СССР Международного Класса.

Любимые приёмы: в стойке – подхват,

Лежа – рычаг колена.



Дмитрий Клецков

Родился.26 ноября 1986 года.

Начал заниматься самбо в 1995 году

Тренер:Павел Фунтиков, Андрей Бобров

Победитель первенства Европы, Чемпион этапа Кубка Мира, 3 место Чемпионат России

Мастер Спорта Международного Класса России.

Любимые приёмы: в стойке – боковой переворот.

Лежа – рычаг локтя

Alexander Ignatiev

Born: December 30, 1969

In Sambo since 1984

Coaches: Konstantin Chernov, Konstantin Troyanov, Alexander Orlov.

Ranked 3rd at the European Championship, ranked 1st at the Russian Championship.

Master of Sports of the USSR, International Class.

Favourite submission holds: standing – a hold.

Lying – a knee bar.

Aleksandr Ignatyev

Né le 30 décembre 1969

Début de la carrière de sambo: 1984

Entraîneurs: Konstantin Tchernov, Konstantin Troyanov, Aleksandr Orlov.

3ème place au championnat d'Europe, champion de Russie.

Maître ès sports de classe internationale de l'URSS.

Prises préférées: en garde: fauchage,

Couché: levier de genou.

Alexander Ignatiev

Fecha de nacimiento: 30 de diciembre 1969

Comenzó a practicar sambo en el año 1984

Entrenadores: Konstantin Chernov, Konstantin Troyanov, Alexander Orlov.

Tercer puesto en el campeonato de Europa, primer puesto en el campeonato de Rusia.

Maestro internacional del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – cogida.

Acostado – palanca de rodilla.

Dmitry Kletskov

Born: November 26, 1986

In Sambo since 1995

Coach: Pavel Funtikov, Andrey Bobrov.

Winner of the European Championship, winner of the stage of the World Cup, ranked 3rd at Russian Championship.

Master of Sports of Russia, International Class.

Favourite submission holds: standing – a side overturn. Lying – an armbar.

Dmitri Kletskov

Né le 26 novembre 1986.

Début de la carrière de sambo: 1995

Entraîneurs: Pavel Fountikov, Andrey Bobrov

Champion d'Europe, champion d'une étape de la Coupe du monde, 3ème place au championnat de Russie

Maître ès sports de classe internationale de Russie.

Prises préférées: en garde: renversement latéral. Couché: levier de coude

Dmitry Kletskov

Fecha de nacimiento: 26 de noviembre 1986.

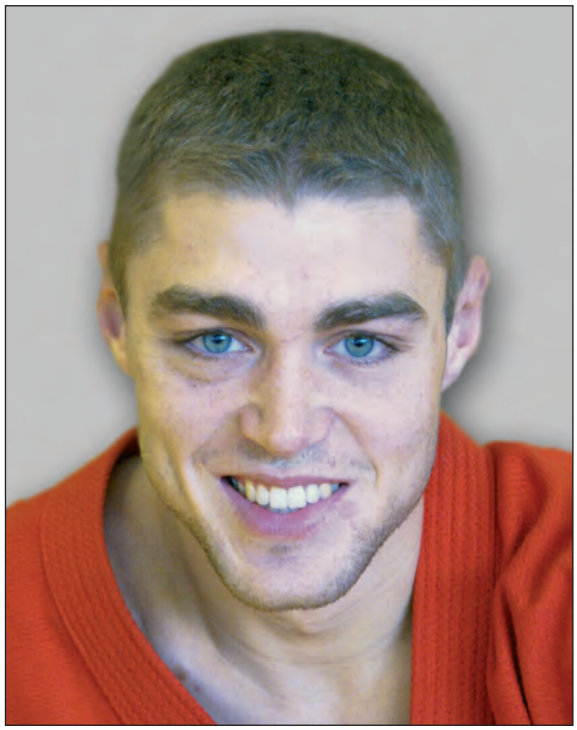
Comenzó a practicar sambo en el año 1995

Entrenador: Pavel Funtikov, Andrey Bobrov

Ganador del campeonato de Europa, ganador de la etapa de la Copa del Mundo, tercer puesto en el campeonato de Rusia

Maestro internacional del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – vuelta lateral. Acostado – palanca de codo



Никита Клецков

Родился.26 ноября 1986 года.

Начал заниматься самбо в 1995 год

Тренеры: Павел Фунтиков, Андрей Бобров, Денис Попов.

2 кратный Чемпион России, Чемпион Европы, 3 кратный Чемпион Кубка Мира, призёр Чемпионата Мира

Мастер Спорта Международного Класса России.

Любимые приёмы: в стойке – задняя подножка

Лежа – рычаг локтя

Андрей Колотушкин

Родился.29 июня 1973 года

Начал заниматься самбо в 1984 года

Тренер: Василий Конин

Неоднократный чемпион г. Москвы, Вооружённых Сил России, Призёр чемпионата МВД России. **Мастер Спорта России**.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через голову с упором стопы в живот, бросок через грудь.

Лежа – болевые приемы на руку.

Nikita Kletskov

Born: November 26, 1986

In Sambo since 1995

Coaches: Pavel Funtikov, Andrey Bobrov, Denis Popov.

2-time Champion of Russia, Champion of Europe, 3-time winner of the World Cup, prize-winner of the World Championship.

Master of Sports of Russia, International Class.

Favourite submission holds: standing – a back blocking turn.

Lying – an arm bar;

Andrey Kolotushkin

Born: June 29, 1973

In Sambo since 1984

Coach: Vasily Konin

Multiple champion of Moscow, the Armed Forces of Russia, winner of the championship of the Ministry of Internal Affairs of Russia. **Master of Sports of Russia**.

Favourite submission holds: standing – an overhead throw with a foot pressing on the belly, a throw over the chest.

Lying – submission holds on arms.

Nikita Kletskov

Né le 26 novembre 1986.

Début de la carrière de sambo: 1995

Entraîneurs: Pavel Fountikov, Andrey Bobrov, Denis Popov

Double champion de Russie, triple champion de la Coupe du monde, médailleur du championnat du monde

Maître ès sports de classe internationale de Russie.

Prises préférées: en garde: croc-en-jambe arrière

Couché: levier de coude

Andrey Kolotouchkin

Né le 29 juin 1973

Début de la carrière de sambo: 1984

Entraîneur: Vassili Konin

Multiple champion de Moscou et de la Force Armée de Russie, médailleur du Championnat du Ministère des affaires intérieures de Russie. **Maître ès sports de Russie**.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la tête avec appui du pied sur le ventre, jeté par-dessus la poitrine.

Couché: prises douloureuses sur le bras.

Nikita Kletskov

Fecha de nacimiento: 26 de noviembre 1986.

Comenzó a practicar sambo en el año 1995

Entrenadores: Pavel Funtikov, Andrey Bobrov, Denis Popov.

Doble campeón de Rusia, campeón de Europa, triple ganador de la Copa del Mundo, medallista del campeonato del mundo

Maestro internacional del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – zancadilla trasera

Acostado – palanca de codo

Andrey Kolotushkin

Fecha de nacimiento: 29 de junio 1973

Comenzó a practicar sambo en el año 1984

Entrenador: Vasily Konin

Multicampeón de Moscú, Fuerzas Armadas de Rusia, medallista del campeonato del Ministerio del Interior de Rusia.

Maestro del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – volteo por encima de la cabeza con apoyo del pie en el estómago, volteo por encima del pecho.

Acostado – métodos de sumisión con la mano.

Владимир Корнев

Родился 23 января 1967 года

Начал заниматься самбо в 1980 году.

Тренер: Вячеслав Амплеев.

Победитель спартакиады школьников СССР, призер чемпионатов г. осквы. **Кандидат в Мастера Спорта СССР.**

Любимые приёмы: в стойке – все виды подсечек, лежа – ущемление ахиллова сухожилия.

Игорь Куринной

Родился.22 марта 1972 года

Начал заниматься самбо в 1983 году

Тренеры: Олег Комаров, Ринат Лайшев.

3 кратный чемпион Мира, 5 кратный обладатель кубка Мира, **Заслуженный Мастер Спорта России.**

Любимые приёмы: в стойке – боковой переворот, подсечка.

Лежа – узел руки ногами, ущемление ахиллова сухожилия.

Vladimir Kornev

Born: January 23, 1967

In Sambo since 1980

Coach: Vyacheslav Ampleev.

Winner of the USSR Schoolchildren's Spartakiad, prize winner of championships in Moscow. **Candidate for Master of Sports of the USSR.**

Favourite submission holds: standing – all kinds of blocking turns; lying – pressing on the Achilles tendon.

Vladimir Kornev

Né le 23 janvier 1967

Début de la carrière de sambo: 1980.

Entraîneur: Viatcheslav Ampleyev.

Vainqueur de la spartakiade des écoliers de l'URSS, médailleur des championnats de Moscou. **Candidat-maître ès sports de l'URSS.**

Prises préférées: en garde: tous types de balayages, couché: étranglement du tendon d'Achille.

Vladimir Kornev

Fecha de nacimiento: 23 de enero 1967

Comenzó a practicar sambo en el año 1980.

Entrenador: Vyacheslav Ampleev.

Ganador de la espartaquíada de escolares de la URSS, medallista de los campeonatos de Moscú.

Candidato a maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – todos los tipos de barridos, acostado – estrangulación del tendón de Aquiles.

Igor Kurinnoy

Born: March 22, 1972

In Sambo since 1983

Coaches: Oleg Komarov, Rinat Layshev.

3-time world champion, 5-time winner of the World Cup, **Honoured Master of Sports of Russia.**

Favourite submission holds: standing – a side overturn, a blocking turn.

Lying – a leg knot around arms, pressing on the Achilles tendon.

Igor Kourinnoï

Né le 22 mars 1972

Début de la carrière de sambo: 1983

Entraîneurs: Oleg Komarov, Rinat Laychev.

Triple champion du monde, quintuple vainqueur de la coupe du monde, **Maître émérite ès sports de Russie.**

Prises préférées: en garde: renversement latéral, balayage.

Couché: nœud de bras avec les jambes, étranglement du tendon d'Achille.

Igor Kurinnoy

Fecha de nacimiento: 22 de marzo 1972

Comenzó a practicar sambo en el año 1983

Entrenadores: Oleg Komarov, Rinat Layshev.

Triple campeón del mundo, quíntuplo ganador de la Copa del Mundo.

Maestro emérito del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – vuelta lateral, barrido.

Acostado – nodo de la mano con piernas, estrangulación del tendón de Aquiles.

Константин Майоров

Родился.17 марта 1968 года

Начал заниматься самбо в 1980 году

Тренер: Андрей Сабуров.

Неоднократный победитель первенства г.Москвы и всесоюзных соревнований. **Кандидат в Мастера Спорта СССР.**

Любимые приёмы: в стойке – бросок через бедро, через плечо, подсечка.

Лежа – ущемление ахиллова сухожилия, рычаг локтя, узел плеча.

Александр Михайлин

Родился 18 августа 1979 года

Начал заниматься самбо в 1989 году.

Тренер: Павел Фунтиков

9 кратный чемпион России16 кратный чемпион мира среди военнослужащих, 2 кратный чемпион Всемирных игр военнослужащих, 14 кратный чемпион Кубков Мира и международных турниров категории «А» супер «А», 3 кратный чемпион Мира, **5 кратный чемпион Европы, Заслуженный** Мастер Спорта России.

Любимые приёмы: в стойке – пердняя подножка, подхват, задняя подножка, боковая подсечка, подсечка изнутри, зацеп изнутри.

Лежа – переворот ключом с переходом на удержание, рычаг локтя.

Konstantin Mayorov

Born: March 17, 1968

In Sambo since 1980

Coach: Andrey Saburov.

Multiple winner of the Moscow Championship and All-Soviet Union competitions. **Candidate for Master of Sports of the USSR.**

Favourite submission holds: standing – a hip throw, a shoulder throw, a hook.

Lying – pressing on the Achilles tendon, an armbar, a shoulder knot.

Konstantin Mayorov

Né le 17 mars 1968

Début de la carrière de sambo: 1980

Entraîneur: Andrei Sabourov.

Multiple vainqueur du championnat de Moscou et de compétitions de toute l'Union. **Candidat-maître ès sports de l'URSS.**

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la hanche, balayage.

Couché: étranglement du tendon d'Achille, levier de coude, nœud d'épaule.

Konstantin Mayorov

Fecha de nacimiento: 17 de marzo 1968

Comenzó a practicar sambo en el año 1980

Entrenador: Andrey Saburov.

Multiganador del campeonato de Moscú y competiciones de la Unión Soviética.

Candidato a maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – volteo por la cadera, por hombro, barrido.

Acostado – estrangulación del tendón de Aquiles, palanca de codo, nodo de hombro.

Alexander Mikhailin

Born: August 18, 1979

In Sambo since 1989

Coach: Pavel Funtikov

9-time champion of Russia; 16-time champion of the world championship of military men; 2-time champion of the Military World Games; 14-time winner of the World Cups and international tournaments, categories: «A», super «A»; 3-time world champion; 5-time European champion; **Honoured Master of Sports of Russia**.

Favourite submission holds: standing – a thigh blocking turn, a catch, a back blocking turn, a side blocking turn, an inside back heel, an inside grape-vine.

Lying – an overthrow followed by a catch, an armbar.

Aleksandr Mikhaylin

Né le 18 août 1979

Début de la carrière de sambo: 1989.

Entraîneur: Pavel Fountikov

Nonuple champion de Russie, 16 fois champion du monde parmi les militaires, double champion des Jeux mondiaux des militaires, 14 fois champion des Coupes du monde et des tournois internationaux dans la catégorie «A» super «A», triple champion du monde, quintuple champion d'Europe, **Maître émérite ès sports de Russie**.

Prises préférées: en garde: croc-en-jambe avant, fauchage, croc-en-jambe arrière, balayage latéral, balayage de dedans, accrochement de dedans.

Couché: renversement en clé avec passage à la rétention, levier de coude.

Alexander Mikhaylin

Fecha de nacimiento: 18 de agosto 1979

Comenzó a practicar sambo en el año 1989.

Entrenador: Pavel Funtikov

Nónuplo campeón de Rusia, 16 veces campeón del mundo entre militares, doble campeón de los Juegos Mundiales Militares, 14 veces ganador de las Copas del Mundo y torneos internacionales en la categoría A y super A, triple campeón del mundo, quíntuplo campeón de Europa.

Maestro emérito del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – zancadilla delantera, cogida, zancadilla trasera, barrido lateral, barrido de adentro, enganche de adentro.

Acostado – vuelta de llave con tránsito a retención, palanca de codo.

Андрей Некрасов

Родился 19 августа 1977 года

Начал заниматься самбо в 1988 году.

Тренер: Сергей Лукашов

3 место первенство Европы, 2 место первенство Мира, Неоднократный победитель первенств Мира.

Мастер Спорта России.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через голову.

Лежа – ущемление икроножной мышцы

Алексей Петыхин

Родился 21 июня 1968 года.

Начал заниматься самбо в 1980 году

Тренер: Андрей Сабуров

2[x] кратный Чемпион г.Москвы, Чемпион ВЦСПС, призёр чемпионата СССР, **Мастер Спорта СССР**.

Любимые приёмы: в стойке – подсечка, бросок через спину.

Лежа – боковое удержание.

Andrey Nekrasov

Born: August 19, 1977

In Sambo since 1988

Coach: Sergey Lukashov

Ranked 3rd at the European Championship; ranked 2nd at the World Championship; multiple winner of the world championships.

Master of Sports of Russia.

Favourite submission holds: standing – an overhead throw.

Lying – pressing on a calf muscle.

Alexey Petykhin

Born: June 21, 1968

In Sambo since 1980

Coach: Andrey Saburov

2-time champion of Moscow; champion of the All-Union Central Council of Trade-Unions;

the USSR championship medalist. **Master of Sports of the USSR**.

Favourite submission holds: standing – a back heel, a throw over the back.

Lying – a side hold.

Andrey Nekrassov

Né le 19 août 1977

Début de la carrière de sambo: 1988.

Entraîneur: Sergueï Loukachov

3ème place au championnat d'Europe, 2ème place au championnat du monde, multiple vainqueur de championnats du monde.

Maître ès sports de Russie.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la tête.

Couché: étranglement du muscle gastrocnémien

Alekseï Petykhin

Né le 21 juin 1968.

Début de la carrière de sambo: 1980

Entraîneur: Andrey Sabourov

Double champion de Moscou, champions des syndicats soviétiques, médailleur du championnat de l'URSS, **Maître ès sports de l'URSS**.

Prises préférées: en garde: balayage, jeté par-dessus le dos.

Couché: rétention de côté.

Andrey Nekrasov

Fecha de nacimiento: 19 agosto 1977

Comenzó a practicar sambo en el año 1988.

Entrenador: Sergey Lukashov

Tercer puesto en el campeonato de Europa, segundo puesto en el campeonato del mundo, multiganador de los campeonatos mundiales.

Maestro del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – volteo por encima de la cabeza.

Acostado – estrangulación del músculo gastrocnemio.

Alexey Petykhin

Fecha de nacimiento: 21 de junio 1968.

Comenzó a practicar sambo en el año 1980

Entrenador: Andrey Saburov

Doble campeón de Moscú, campeón del Consejo Central de los Sindicatos de toda la Unión, medallista del campeonato de la URSS.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – barrido, volteo por la espalda.

Acostado – retención lateral.

Владимир Приказчиков

Родился 06 ноября 1987 года

Начал заниматься самбо в 2002 году.

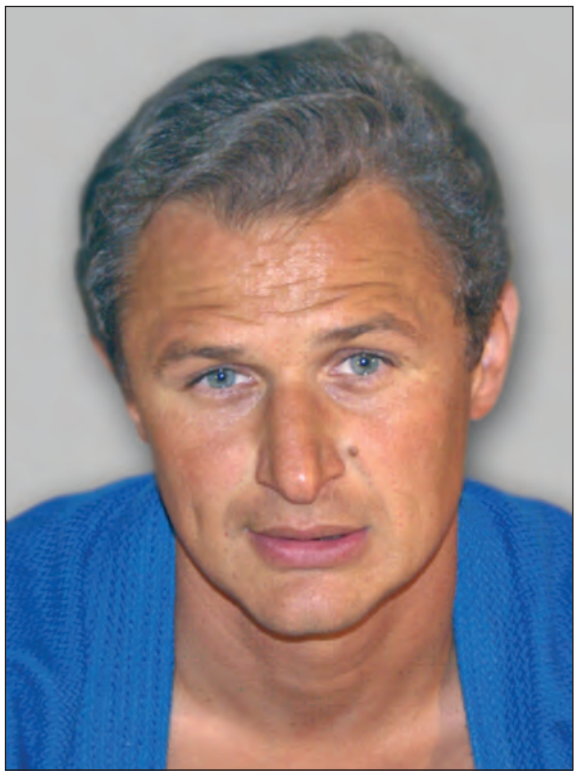
Тренер: Павел Фунтиков, Андрей Бобров

2 кратный чемпион России, Бронзовый призёр чемпионата Мира

Чемпион Мира 2011 года, **Мастер Спорта Международного Класса России.**

Любимые приёмы: в стойке – подхват изнутри, бросок через спину с колен.

Лежа – рычаг локтя.



Михаил Пройдин

Родился 15 мая 1968 года

Начал заниматься самбо в 1980 году.

Тренер: Андрей Сабуров

Многократный победитель г.Москвы, Чемпион ЦС «Трудовые резервы», неоднократный чемпион и призёр Всесоюзных соревнований, **Мастер Спорта СССР**.

Любимые приёмы: в стойке – зацеп, бросок через голову, задняя подножка.

Лежа – рычаг локтя, узел бедра.

Vladimir Prikazchikov

Born: November 6, 1987

In Sambo since 2002

Coach: Pavel Funtikov, Andrey Bobrov

2-time champion of Russia; the World Championship bronze medalist; the World Champion in 2011, **Master of Sports of Russia, International Class.**

Favourite submission holds: standing – an inside catch, a throw over the back from the knees.

Lying – an armbar.

Mikhail Proydin

Born: May 15, 1968

In Sambo since 1980

Coach: Andrey Saburov

Multiple champion of Moscow; champion of the Central Council «Trudovye rezervy» (Labour Reserves); multiple champion and medalist of the All-Soviet Union competitions, **Master of Sports of the USSR**.

Favourite submission holds: standing – a grape-vine, an overhead throw, a back blocking turn.

Lying – an armbar, a hip knot.

Vladimir Prikaztchikov

Né le 06 novembre 1987

Début de la carrière de sambo: 2002.

Entraîneurs: Pavel Fountikov, Andrey Bobrov

Double champion de Russie, médaille de bronze au championnat du monde

Champion du monde en 2011, **Maître ès sports de classe internationale de Russie.**

Prises préférées: en garde: fauchage de dedans, jeté par-dessus le dos à partir des genoux.

Couché: levier de coude.

Mikhaïl Proydin

Né le 15 mai 1968

Début de la carrière de sambo: 1980.

Entraîneur: Andrey Sabourov

Multiple vainqueur de Moscou, champion des compétitions « Troudovye Rezervy », multiple champion et médailleur des compétitions de toute l'union, **Maître ès sports de l'URSS**.

Prises préférées: en garde: accrochement, jeté par-dessus la tête, croc-en-jambe arrière.

Couché: levier de coude, nœud de hanche.

Vladimir Prikazchikov

Fecha de nacimiento: 6 de noviembre 1987

Comenzó a practicar sambo en el año 2002.

Entrenador: Pavel Funtikov, Andrey Bobrov

Doble campeón de Rusia, medallista de bronce del campeonato del mundo, campeón del mundo en 2011.

Maestro internacional del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – cogida de adentro, volteo por la espalda de rodillas.

Acostado – palanca de codo.

Mikhail Proydin

Fecha de nacimiento: 15 de mayo 1968

Comenzó a practicar sambo en el año 1980.

Entrenador: Andrey Saburov

Multicampeón de Moscú, campeón del Consejo Central «Reservas Laborales» (Trudovye rezervy), multicampeón y medallista de las competiciones de toda la Unión Soviética.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – enganche, volteo por encima de la cabeza, zancadilla trasera.

Acostado – palanca de codo, nodo de cadera.

Андрей Распитин

Родился 17 февраля 1972 года

Начал заниматься самбо19-84 году

Тренер: Олег Комаров

Победитель первенства г. Москвы

Кандидат в Мастера Спорта России.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через голову.

Лежа – рычаг локтя.

Дмитрий Семёнов

Родился 31 июля 1966 года

Начал заниматься самбо в 1978 году

Тренеры: Вячеслав Васин, Алексей Филатов, Олег Комаров.

2^{й} кратный чемпион г. Москвы, Многократный чемпион и призёр всесоюзных турниров.

Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через бедро, подсечка, зацеп стопой изнутри.

Лежа – рычаг локтя, узел руки.

Andrey Raspitin

Born: February 17, 1972

In Sambo since 1984

Coach: Oleg Komarov

Winner of the Moscow championship.

Candidate for Master of Sports of Russia.

Favourite submission holds: standing – a hip throw, an inside grape-vine, an overhead throw.

Lying – an armbar.

Andrey Raspitine

Né le 17 février 1972

Début de la carrière de sambo: 1984

Entraîneur: Oleg Komarov

Vainqueur du championnat de Moscou

Candidat-maître ès sports de Russie.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la hanche, accrochement de dedans, jeté par-dessus la tête.

Couché: levier de coude.

Andrey Raspitin

Fecha de nacimiento: 17 de febrero 1972

Comenzó a practicar sambo en el año 1984

Entrenador: Oleg Komarov

Ganador del campeonato de Moscú

Candidato a maestro del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – volteo por la cadera, enganche de adentro, volteo por encima de la cabeza.

Acostado – palanca de codo.

Dmitry Semyonov

Born: July 31, 1966

In Sambo since 1978

Coaches: Vyacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.

2-time champion of Moscow; ultiple champion and medalist of the All-Soviet Union tournaments.

Master of sports of the USSR.

Favourite submission holds: standing – a hip throw, a blocking turn, an inside grape-vine by a foot.

Lying – an armbar, an arm knot.

Dmitri Semionov

Né le 31 juillet 1966

Début de la carrière de sambo: 1978

Entraîneurs: Viatcheslav Vasine, Alekseï Filatov, Oleg Komarov.

Double championnat de Moscou, multiple champion et médailleur de tournois de toute l'union.

Maître ès sports de l'URSS.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la hanche, balayage, accrochement avec le pied de dedans.

Couché – levier de coude, nœud de bras.

Dmitry Semyonov

Fecha de nacimiento: 31 de julio 1966

Comenzó a practicar sambo en el año 1978

Entrenadores: Vyacheslav Vasin, Alexey Filatov, Oleg Komarov.

Doble campeón de Moscú, multicampeón y medallista de los torneos de toda la Unión Soviética.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – volteo por la cadera , barrido, enganche con pie de adentro.

Acostado – palanca de codo, nodo de brazo.

Роман Соловьёв

Родился18 июля 1966 года

Начал заниматься самбо в 1976 году

Тренеры: Лев Макаревич, Давид Рудман,

Многократный победитель г. Москвы, победитель и призёр первенства России, серебряный призёр первенства СССР, Неоднократный чемпион и призёр Всесоюзных соревнований.

Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – зацеп стопой, передняя подножка, подсечка.

Лежа – рычаг локтя, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена.

Константин Троянов

Родился 17 июля 1966 года

Начал заниматься самбо в 1976 году

Тренеры: Николай Савосин, Сергей Громов, Давид Рудман,

Чемпион и призёр многих всесоюзных и международных турниров, неоднократный чемпион и призёр чемпионатов и первенств г. Москвы, призёр ЦС «Динамо», Вооружённых сил СССР, первенств СССР, и кубка СССР.

Мастер Спорта СССР Международного Класса.

Любимые приёмы: в стойке – бросок за ногу, бросок через голову, рычаг локтя из стойки, бросок через спину.

Лежа – ущемление ахиллова сухожилия.

Roman Solovyev

Born: July 18, 1966

In Sambo since 1976

Coaches: Lev Makarevich, David Rudman.

Multiple winner of Moscow; winner and medalist of the championship of Russia; silver medalist of the USSR championship; multiple champion and medalist of the All-Soviet Union competitions.

Master of sports of the USSR.

Favourite submission holds: standing – a grape-vine by a foot, a thigh blocking turn, a blocking turn.

Lying – an armbar, pressing on the Achilles tendon, a kneebar.

Konstantin Troyanov

Born: July 17, 1966

In Sambo since 1976

Coaches: Nickolay Savosin, Sergey Gromov, David Rudman.

Champion and medalist of numerous All-Soviet Union and international tournaments; multiple champion and medalist of Moscow championships and competitions; winner of Central Council «Dinamo», the Armed Forces of the USSR, the USSR championships and the Cup of the USSR.

Master of Sports of the USSR, International Class.

Favourite submission holds: standing – a thrown over the leg, an overhead thrown, an armbar from standing, a hip-roll.

Lying – pressing on the Achilles tendon.

Roman Soloviev

Né le 18 juillet 1966

Début de la carrière de sambo: 1976

Entraîneurs: Lev Makarevitch, David Roudman,

Multiple champion de Moscou, vainqueur et médailleur de championnats de Russie, médaille d'argent du championnat de l'URSS, multiple champion et médailleur de compétitions de toute l'union.

Maître ès sports de l'URSS.

Prises préférées: en garde: accrochement avec le pied, croc-en-jambe avant, balayage.

Couché – levier de coude, étranglement du tendon d'Achille, levier de genou.

Konstantin Troyanov

Né le 17 juillet 1966

Début de la carrière de sambo: 1976

Entraîneurs: Nikolaï Savosin, Sergueï Gromov, David Roudman

Champion et médailleur de plusieurs tournois de toute l'Union et internationaux, multiple champion et médailleur de championnats de Moscou, médailleur du Conseil Central Dynamo, de la Force Armée de l'URSS, de championnats de l'URSS, de la Coupe de l'URSS.

Maître ès sports de classe internationale de l'URSS.

Prises préférées: en garde: jeté derrière la jambe, jeté par-dessus la tête, levier de coude à partir de la position en garde, jeté par-dessus le dos.

Couché – étranglement du tendon d'Achille.

Roman Solovyev

Fecha de nacimiento: 18 de julio 1966

Comenzó a practicar sambo en el año 1976

Entrenadores: Lev Makarevich, David Rudman.

Multiganador de Moscú, ganador y medallista del campeonato de Rusia, medallista de plata del cameonato de la URSS, multicampeón y medallista de las competiciones de toda la Unión Soviética.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – enganche con pie, zancadilla delantera, barrido.

Acostado – palanca de codo, estrangulación del tendón de Aquiles, palanca de rodilla.

Konstantin Troyanov

Fecha de nacimiento: 17 de julio 1966

Comenzó a practicar sambo en el año 1976

Entrenadores: Nikolay Savosin, Sergey Gromov, David Rudman.

Campeón y medallista de muchos torneos de toda la Unión Soviética y internacionales, multicampeón y medallista de los campeonatos y competiciones de Moscú, medallista de las competiciones del Consejo Central «Dinamo», Fuerzas Armadas de la URSS, campeonatos de la URSS y Copa de la URSS.

Maestro internacional del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – volteo por pierna, volteo por encima de la cabeza, palanca de codo de pie, volteo por la espalda.

Acostado – estrangulación del tendón de Aquiles.

Михаил Троянов

Родился.1 мая 1972 года

Начал заниматься самбо в 1986 году

Тренеры: Константин Троянов, Сергей Лукашов.

Чемпион и призёр всесоюзных турниров, призёр чемпионата г. Москвы, 2[x] кратный чемпион Вооружённых сил СССР.

Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – передняя подножка, посадка на пятки.

Лежа – ущемление ахиллова сухожилия, узлы.

Александр Филатов

Родился 16 августа 1969 года.

Начал заниматься самбо в 1981 году

Тренеры: Андрей Филиппов, Ринат Лайшев, Алексей Щелкушкин

Чемпион Мира, Чемпион Европы, обладатель кубка Мира.

Заслуженный Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – подсечка, бросок через спину.

Лежа – ущемление кроножной мышцы.

Mikhail Troyanov

Born: May 1, 1972

In Sambo since 1986

Coaches: Konstantin Troyanov, Sergey Lukashov.

Champion and medalist of the All-Soviet Union tournaments; medalist of the Moscow championship; 2-time winner of the USSR Armed Forces Championship.

Master of sports of the USSR.

Favourite submission holds: standing – a thigh blocking turn, putting on the heels.

Lying – pressing on the Achilles tendon, knots.

Alexander Filatov

Born: August 16, 1969

In Sambo since 1981

Coaches: Andrey Filippov, Rinat Layshev, Alexey Schelkushkin.

The World Champion, European Champion, the World Cup winner.

Honoured Master of sports of the USSR.

Favourite submission holds: standing – a hook, a hip-roll.

Lying – pressing on a calf muscle.

Mikhaïl Troyanov

Né le 1 mai 1972

Début de la carrière de sambo: 1986

Entraîneurs: Konstantin Troyanov, Sergueï Loukachov.

Champion et médailleur de tournois de toute l'Union, médailleur du championnat de Moscou, double champion de la Force Armée de l'URSS.

Maître ès sports de l'URSS.

Prises préférées: en garde: croc-en-jambe avant, mise à talons.

Couché – étranglement du tendon d'Achille, nњuds.

Aleksandr Filatov

Né le 16 août 1969.

Début de la carrière de sambo: 1981

Entraîneurs: Andrei Filippov, Rinat Laychev, Alekseï Chtchelkouchkin

Champion du monde, champion d'Europe, vainqueur de la Coupe du monde.

Maître ès sports émérite de l'URSS.

Prises préférées: en garde: balayage, jeté par-dessus le dos.

Couché – étranglement du muscle gastrocnémien.

Mikhail Troyanov

Fecha de nacimiento: 1 de mayo 1972

Comenzó a practicar sambo en el año 1986

Entrenadores: Konstantin Troyanov, Sergey Lukashov.

Campeón y medallista de los torneos de toda la Unión Soviética, medallista del campeonato de Moscú, doble campeón de las Fuerzas Armadas de la URSS.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – zancadilla delantera, bajada en talones.

Acostado – estrangulación del tendón de Aquiles, nodos.

Alexander Filatov

Fecha de nacimiento: 16 de agosto 1969.

Comenzó a practicar sambo en el año 1981

Entrenadores: Andrey Filippov, Rinat Layshev, Alexey Schelkushkin

Campeón del mundo, campeón de Europa, ganador de la Copa del Mundo.

Maestro emérito del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – barrido, volteo por la espalda.

Acostado – estrangulación del músculo gastrocnemio.

Денис Филиппов

Родился13 января 1973 года.

Начал заниматься самбо в 1984 году.

Тренер: Василий Конин

Неоднократный чемпион г. Москвы, Вооружённых Сил России

Призёр первенства Европы, **Мастер Спорта России**.

Любимые приёмы: в стойке – обвив

Лежа – ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена.

Павел Фунтиков

Родился.10 февраля 1972 года.

Начал заниматься самбо в 1982 году.

Тренеры: Олег Комаров, Валентин Хабиров,

2-х кратный чемпион России, 2-х кратный чемпион Европы,

Мастер Спорта СССР Международного Класса, Заслуженный тренер России.

Любимые приёмы: в стойке – задняя подножка, зацеп изнутри, подсечка.

Лежа – рычаг локтя.

Denis Filippov

Born: January 13, 1973

In Sambo since 1984

Coach: Vasily Konin.

Multiple champion of Moscow; winner of the Russian Armed Forces Championship; medalist of the European championship, **Master of sports of Russia**.

Favourite submission holds: standing – a grape-vine.

Lying – pressing on the Achilles tendon, a kneebar.

Denis Filippov

Né le 13 janvier 1973.

Début de la carrière de sambo: 1984.

Entraîneur: Vassili Konin

Multiple champion de Moscou, de la Force Armée de Russie

Médailleur du championnat d'Europe, **Maître ès sports de Russie**.

Prises préférées: en garde: enroulement

Couché – étranglement du tendon d'Achille, levier de genou.

Denis Filippov

Fecha de nacimiento: 13 de enero 1973.

Comenzó a practicar sambo en el año 1984.

Entrenador: Vasily Konin

Multicampeón de Moscú, Fuerzas Armadas de Rusia, medallista del campeonato de Europa.

Maestro del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – enrollado

Acostado – estrangulación del tendón de Aquiles, palanca de rodilla.

Pavel Funtikov

Born: February 10, 1972

In Sambo since 1982

Coaches: Oleg Komarov, Valentin Khabirov.

2-time champion of Russia, 2-time champion of Europe,

Master of Sports of the USSR, International Class, Honored coach of Russia.

Favourite holds: standing – a back blocking turn, an inside grape-vine, a hook.

Lying – an armbar.

Pavel Fountikov

Né le 10 février 1972.

Début de la carrière de sambo: 1982.

Entraîneurs: Oleg Komarov, Valentin Khabirov

Double champion de Russie, double champion d'Europe

Maître ès sports de classe internationale de l'URSS, Entraîneur émérite de Russie.

Prises préférées: en garde: croc-en-jambe arrière, accrochement de dedans, balayage.

Couché: levier de coude.

Pavel Funtikov

Fecha de nacimiento: 10 de febrero 1972.

Comenzó a practicar sambo en el año 1982.

Entrenadores: Oleg Komarov, Valentin Khabirov.

Doble campeón de Rusia, doble campeón de Europa.

Maestro internacional del deporte de la URSS, Entrenador emérito de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – zancadilla trasera, enganche de adentro, barrido.

Acostado – palanca de codo.

Андрей Четвериков

Родился 27 сентября 1972 года.

Начал заниматься самбо в 1984 году.

Тренеры: Владимир Миронов, Олег Комаров, Валентин Хабиров.

Чемпион г.Москвы, Призёр первенства СССР, Чемпион и призёр первенств России, чемпион первенства Европы.

Мастер Спорта Международного Класса России.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через бедро, подхват.

Лежа – рычаг локтя

Михаил Чистов

Родился.31 июля 1966 года.

Начал заниматься самбо в 1979 году.

Тренер: Давид Рудман,

Бронзовый призёр Спартакиады народов СССР,

чемпион мемориала А.А Харлампиева, призёр первенства России.

Мастер Спорта СССР Международного Класса.

Любимые приёмы: в стойке – бросок через бедро, подхват.

Лежа – рычаг локтя, удержание сбоку.

Andrey Chetverikov

Born: September 27, 1972

In Sambo since 1984

Coaches: Vladimir Mironov, Oleg Komarov, Valentin Khabirov.

Champion of Moscow; medalist of the USSR championship; champion and medalist of Russian championsips, winner of the European championship.

Master of Sports of Russia, International Class.

Favourite submission holds: standing – a hip throw, a catch.

Lying – an armbar.

Andrey Tchetverikov

Né le 27 septembre 1972.

Début de la carrière de sambo: 1984.

Entraîneurs: Vladimir Mironov, Oleg Komarov, Valentin Khabirov.

Champion de Moscou, médailleur du championnat de l'URSS, champion et médailleur de championnat de Russie, champion du championnat d'Europe.

Maître ès sports de classe internationale de Russie.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la hanche, fauchage.

Couché: levier de coude

Andrey Chetverikov

Fecha de nacimiento: 27 de septiembre 1972.

Comenzó a practicar sambo en el año 1984.

Entrenadores: Vladimir Mironov, Oleg Komarov, Valentin Khabirov.

Campeón de Moscú, medallista del campeonato de la URSS, campeón y medallista de los campeonatos de Rusia, ganador del campeonato de Europa.

Maestro internacional del deporte de Rusia.

Métodos favoritos: en pie – volteo por la cadera, cogida.

Acostado – palanca de codo.

Mikhail Tchistov

Born: July 31, 1966

In Sambo since 1979

Coach: David Rudman.

Bronze medalist of the Spartakiad of the Peoples of the USSR; champion of the tournament «A.A. Kharlampiev Memorial»; medalist of the Russian Championship.

Master of Sports of the USSR, International Class.

Favourite submission holds: standing – a hip throw, a catch.

Lying – an armbar, a sideway catch.

Mikhaïl Tchistov

Né le 31 juillet 1966.

Début de la carrière de sambo: 1979.

Entraîneur: David Roudman

Médaille de bronze de la spartakiade des peuples de l'URSS,

Champion de la spartakiade A.A. Kharlampiev, médailleur du championnat de Russie.

Maître ès sports de classe internationale de l'URSS.

Prises préférées: en garde: jeté par-dessus la hanche, fauchage.

Couché: levier de coude, rétention de côté.

Mikhail Tchistov

Fecha de nacimiento: 31 de julio 1966.

Comenzó a practicar sambo en el año 1979.

Entrenador: David Rudman.

Medallista de bronce de la Espartaquíada de los pueblos de la URSS, campeón del memorial de A.A. Kharlampiev, medallista del campeonato de Rusia.

Maestro internacional del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – volteo por la cadera, cogida.

Acostado – palanca de codo, retención de costado.

Роман Щербаков

Родился.9 февраля 1974 года.

Начал заниматься самбо в 1985 году.

Тренер: Дмитрий Жиляев

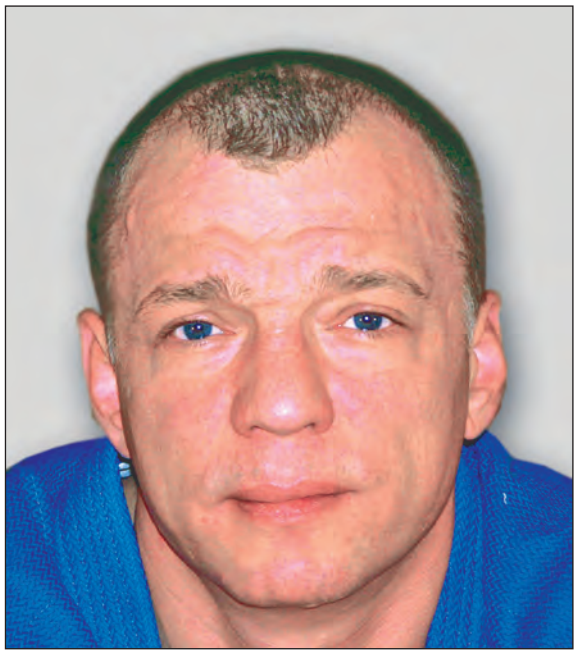
1 место первенство Европы, 2место первенство Мира,

1 место первенство Мира.

Мастер Спорта Международного Класса Украины.

Любимые приёмы: в стойке – обвив, подхват, задняя подножка, бросок через грудь.

Лежа – рычаг локтя, узел плеча ногами, узел бедра.



Андрей Яшечкин

Родился 22 сентября 1962 года.

Начал заниматься самбо в 1975 году.

Тренеры: Пётр Новиков, Алексей Филатов,

Вячеслав Амплеев, Николай Козицкий.

Чемпион г.Москвы, победитель ЦС «Динамо» и Вооружённых сил СССР, СССР, призёр первенств СССР.

Мастер Спорта СССР.

Любимые приёмы: в стойке – задняя и передняя подножка, подхват, зацеп, подсечка.

Лежа – боковое удержание, рычаг локтя.

Roman Shcherbakov

Born: February 9, 1974

In Sambo since 1985

Coach: Dmitry Zhilyaev.

Ranked 1st at the European Championship; ranked 2nd at the World Championship; ranked 1st at the World Championship.

Master of Sports of Ukraine, International Class.

Favourite submission holds: standing – a grape-vine, a catch, a back blocking turn, a thrown through the chest.

Lying – an armbar, an arm knot by the legs, a hip knot.

Andrey Yashechkin

Born: September 22, 1962

In Sambo since 1975

Coaches: Pyotr Novikov, Alexey Filatov, Vyacheslav Ampleev, Nickolay Kozitskiy.

Champion of the USSR and Armed Forces of the USSR championships, medalist of the USSR championships.

Master of Sports of the USSR.

Favourite submission holds: standing – a back blocking turn and a thigh blocking turn, a catch, a hook.

Lying – a side catch, an armbar.

Roman Chtcherbakov

Né le 9 février 1974.

Début de la carrière de sambo: 1985.

Entraîneur: Dmitri Zhilyayev

1ère place au championnat d'Europe, 2ème place au championnat du Monde, 1ère place au championnat du Monde.

Maître ès sports de classe internationale de l'Ukraine.

Prises préférées: en garde: enroulement, fauchage, croc-en-jambe arrière, jeté par-dessus la poitrine.

Couché: levier de coude, nњud d'épaule avec les jambes, nœud de hanche.

Andrey Yachetchkin

Né le 22 septembre 1962.

Début de la carrière de sambo: 1975.

Entraîneurs: Piotr Novikov, Alekseï Filatov,

Viatcheslav Ampleyev, Nikolaï Kozitski.

Champion de Moscou, vainqueur du Conseil Central « Dynamo » et de la Force Armée de l'URSS, de l'URSS, médailleur de championnats de l'URSS.

Maître ès sports de l'URSS.

Prises préférées: en garde: croc-en-jambe arrière et avant, fauchage, accrochement, balayage.

Couché: rétention de côté, levier de coude.

Roman Shcherbakov

Fecha de nacimiento: 9 de febrero 1974.

Comenzó a practicar sambo en el año 1985.

Entrenador: Dmitry Zhilyaev

Primer puesto en el campeonato de Europa, segundo puesto en el campeonato mundial, primer puesto en el campeonato mundial.

Maestro internacional del deporte de Ucrania.

Métodos favoritos: en pie – enrollado, cogida, zancadilla trasera, volteo por encima del pecho.

Acostado – palanca de codo, nodo de hombro con pies, nodo de cadera.

Andrey Yashechkin

Fecha de nacimiento: 22 de septiembre 1962.

Comenzó a practicar sambo en el año 1975.

Entrenadores: Pyotr Novikov, Alexey Filatov, Vyacheslav Ampleev, Nikolay Kozitskiy.

Campeón de Moscú, ganador de las competiciones del Consejo Central «Dinamo» y Fuerzas Armadas de la URSS, medallista de las competiciones de la URSS.

Maestro del deporte de la URSS.

Métodos favoritos: en pie – zancadilla delantera y trasera, cogida, enganche, barrido.

Acostado – retención lateral, palanca de codo.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ....4

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
УДЕРЖАНИЯ....6

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ....38

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ....50

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
УДЕРЖАНИЯ....102

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ....114

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ....126

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА ВЕРХОМ
УДЕРЖАНИЯ....168

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
АТАКА ВЕРХОМ
БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ....190

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ....232

ПРИЕМЫ ПОКАЗЫВАЛИ....254

Contents

NTRODUCTION....4

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM HEAD SIDE
HOLD DOWNS....6

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM HEAD SIDE
TURNOVERS....38

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM HEAD SIDE
SUBMISSIONS....50

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM LEG SIDE
HOLD DOWNS....102

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM LEG SIDE
TURNOVERS....114

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK FROM LEG SIDE
SUBMISSIONS....126

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
ATTACK BY STRADDLING
HOLD DOWNS....168

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
AATTACK BY STRADDLING
SUBMISSIONS....190

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
COMBINATIONS OF TECHNIQUES....232

FIGHTING METHODS WERE DEMONSTRATED BY....255

Contenu

AVANT-PROPOS....5

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE
RETENTIONS....7

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE
RETOURNEMENTS....39

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE
PRISES DOULOUREUSES....51

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DES JAMBES
RETENTIONS....103

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DES JAMBES
RETOURNEMENTS....115

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DES JAMBES
PRISES DOULOUREUSES....127

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE A CALIFOURCHON
RETENTIONS....169

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE A CALIFOURCHON
PRISES DOULOUREUSES....191

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
PRISES COMBINEES....233

LES PRISES EXÉCUTÉES PAR....255

Contenido

PROLOGO....5

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS
ATAQUE POR LA CABEZA
INMOVILIZACIÓN....7

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS
ATAQUE POR LA CABEZA
VIRAJES....39

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS
ATAQUE POR LA CABEZA
TÉCNICAS DOLOROSAS....51

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR LAS PIERNAS
INMOVILIZACIONES....103

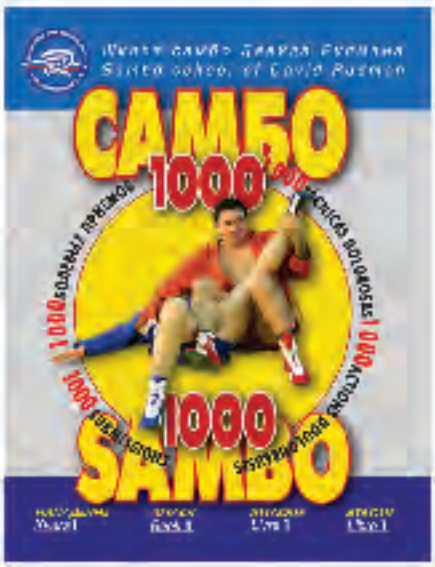
EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR LAS PIERNAS
VIRAJES....115

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR LAS PIERNAS
TÉCNICAS DOLOROSAS....127

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR ENCIMA
INMOVILIZACIONES....169

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR ENCIMA
TÉCNICAS DOLOROSAS....191

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
COMBINACIONES DE TÉCNICAS....233

TÉCNICAS DE LUCHA MOSTRADAS POR....255

«Школа Самбо Давида Рудмана»
совместно с Издательством «Человек»
выпускает серию книг
«1000 болевых приемов» в 10-ти томах:
1–5 том – «нападение»,
6–10 том – «защита».