Техника бросков руками

Бросок рывком за пятку. Оба самбиста в положении правой стойки. Начальный захват рукавов под локтями. Быстро присев, захватить левой рукой снаружи правую пятку противника, а правую ладонь положить на внутреннюю часть правого колена противника так, чтобы пальцы кисти были направлены влево. Затем сделать левой рукой рывок пятки на себя и вверх, а правой рукой нажать в направлении влево–вниз.

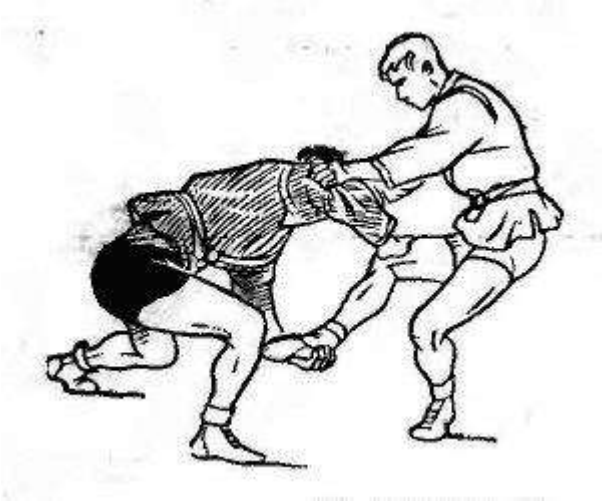
Когда противник начнёт падать, выпрямиться и поднять его захваченную ногу на уровень своей груди.

Благоприятное положение противника для проведения данного приёма — скрещивание им ног. Подготовками к приёму могут служить: осаживание противника на одну ногу; поворот туловища до скрещения ног, а также вызов отставления другой ноги.

Самостраховка при разучивании приёма — правильное падение на спину.

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приёма: нажим правой рукой на колено не влево–вниз, а прямо от себя.

Бросок рывком за пятку может быть использован как ответный приём против передней подсечки и передней подсечки в колено.

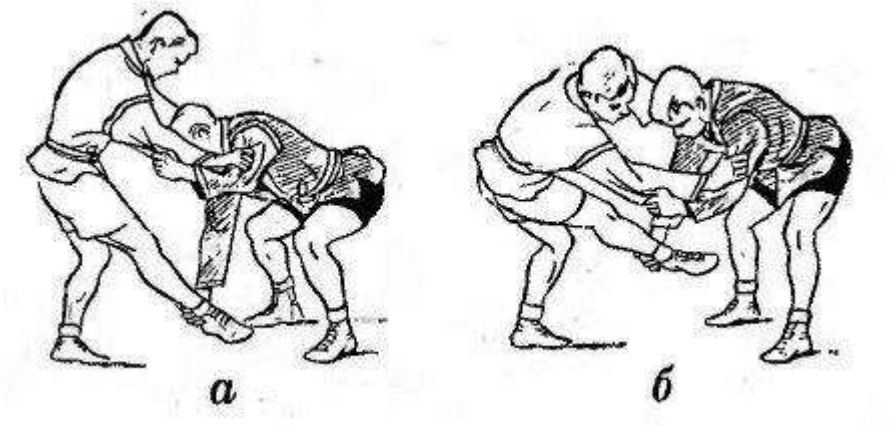


Бросок рывком за пятку изнутри. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Неожиданно сильно наклонившись и присев, захватить противника правой рукой за правую пятку изнутри и тут же, выпрямившись, рывком вынести захваченную ногу возможно дальше вправо–вверх. Одновременно левой рукой сильно потянуть влево–вниз. Когда противник начнет падать, необходимо подстраховать его, поддерживая за правый рукав и отпустив захваченную ногу.

Самостраховка: правильное падение на левый бок.

Наиболее распространенная ошибка при разучивании: захватив пятку и выпрямляясь, самбист опаздывает сделать рывок за рукав.

Бросок рывком за пятку изнутри хорошо использовать как ответный приём против передней подсечки в колено.



Бросок рывком за пятку изнутри

Бросок обратным рывком за пятку. Оба самбиста в положении левой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Неожиданно сильно наклонившись и присев, захватить правой кистью за левую пятку противника изнутри так, чтобы мизинец оказался выше других пальцев. Рывком правой руки вынесите захваченную ногу возможно дальше вправо, как бы стараясь забросить ее за свою спину.

Страховка при падении: поддерживать за правый рукав и отпустить захваченную ногу. Самостраховка: правильное падение на спину.

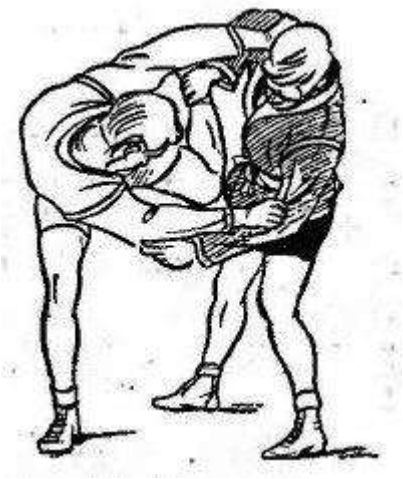
Бросок обратным рывком- за пятку хорошо использовать как ответный приём против передней подсечки в колено.

Бросок обратным рывком за пятку

Бросок рывком за руку и голень. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Захватив одежду под правым локтем противника левой рукой, быстро опуститься на правое колено и одновременно с этим правой рукой захватить снаружи левый голеностопный сустав противника. Сейчас же после проведения этого захвата подняться с колена, напрягая все усилия, чтобы согнуть захваченную ногу противника в колене и прижать ее голень к своему правому бедру. Затем сильным рывком туловища и левой руки потянуть противника за рукав кругом вниз–налево (винтообразным движением) и одновременно с этим подбросить правой рукой левую ногу противника вверх–налево.

Подготовкой к данному броску может служить заведение.

Бросок рывком за руку и голень хорошо использовать как ответный приём против подсечки изнутри в колено.



Бросок рывком за руку и голень

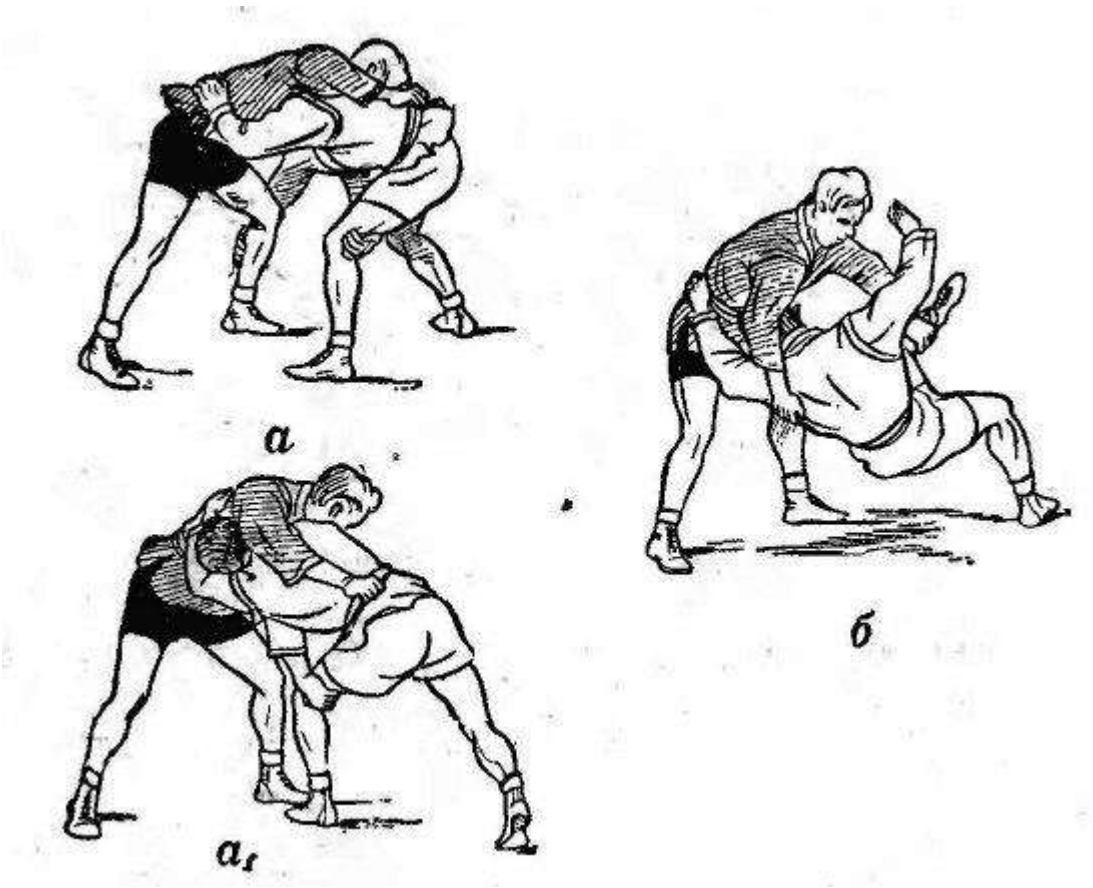
Бросок рывком за одноименную ногу и пояс. Противник в положении левой, нападающий правой стойки. Левой рукой захватить одежду под правым локтем противника, а правой рукой через правое плечо пояс на его спине. Давлением на противника вниз–вправо от себя заставить его скрестить правую ногу за левой. Как только это удалось, захватить левой рукой изнутри (снаружи) левую ногу противника за подколенный сгиб.

Сильным рывком левой руки влево–вверх с одновременным нажимом правой рукой вправо–вниз заставить противника упасть на спину. Как только падение противника определится, опустить захват пояса правой рукой, продолжая левой рукой поднимать левую ногу противника возможно выше, свою левую ногу отставить назад–влево.

Бросок можно использовать как ответный приём против броска боковым переворотом.

Подготовкой к данному приёму может служить наклон противника захватом одноименной подмышки со стороны спины.

Самостраховка: падение на правый бок.



Бросок рывком за одноимённую ногу и пояс

Бросок захватом двух ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватив одежду под локтями противника, сильно потянуть обеими руками вниз и от себя, заставляя противника перенести тяжесть тела на пятки. Сделав небольшой шаг правой ногой вперед, присев на обеих ногах и согнув туловище, захватить обеими руками ноги противника снаружи за подколенные сгибы и правым плечом упереться в его живот. Нажимая правым плечом в живот противника от себя, руками сделать сильный рывок за его ноги на себя и вверх, одновременно разводя их в стороны. При падении противника на спину отставить правую ногу назад и, захватывая голени противника под мышки, сделать его падение возможно более мягким.

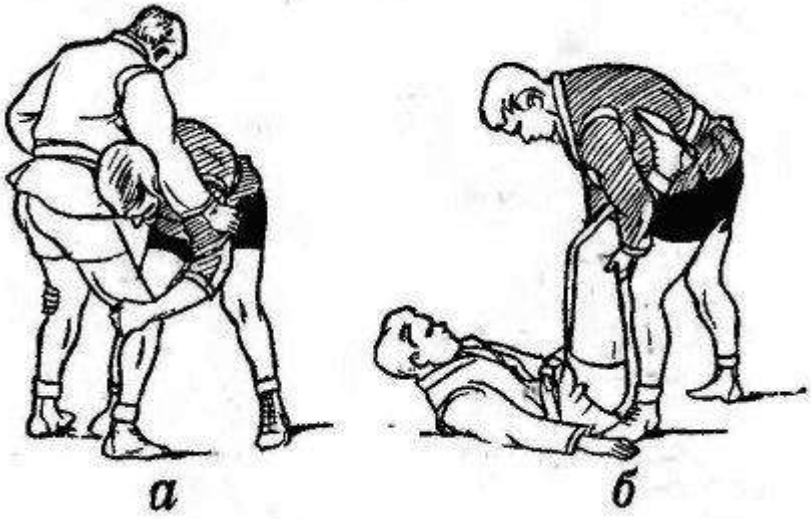
Самостраховка: правильное падение на спину. Если противник сгибает ноги и тянет на себя, то этот момент наиболее благоприятен для проведения броска захватом двух ног.

Лучшие подготовки противника для проведения данного броска: осаживание противника на обе ноги или перенос своих рук от захвата за рукава снизу по кругу внутрь–вверх–наружу–вниз непосредственно к его подколенным сгибам. Кроме того, можно захватить пояс противника обеими руками и, сильно подтянув противника возможно ближе к себе, тем самым облегчить захват его ног.

Кроме описанного способа, бросок захватом двух ног может быть проведен и приподниманием.

Захватив ноги противника, разогнуть спину и поднять противника прямо–вверх. После приподнимания можно бросить противника, вынося обе его ноги в одну сторону (влево или вправо).

Наиболее часто встречающаяся ошибка при выполнении данного приёма: забывают отставить выставленную вперёд (при захвате ног противника) свою правую ногу.



Бросок захватом двух ног

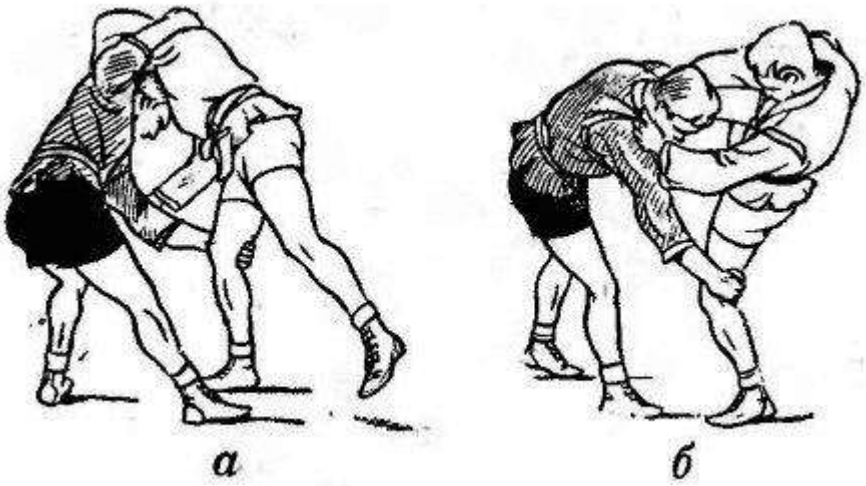
Бросок раздельным захватом двух ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Каждый обхватывает спину своего противника правой рукой из-под его левой руки. Одновременно плечом левой руки нужно зажать под мышкой правое предплечье противника и левой рукой захватить одежду между локтем и подмышкой правой руки противника.

Выбрав момент, когда противник становится на правую ногу, сделать сильный рывок левой рукой влево–вниз и на себя, а правой потянуть его влево–вверх. Пользуясь тем, что точкой опоры противнику служит одна его правая нога и, следовательно, нога стала малоподвижной, захватить ее левой рукой снаружи за подколенный сгиб. Затем, поднимая левой рукой правую ногу противника влево–вверх, резким толчком правой руки от себя и вправо заставить противника стать на левую ногу, которую в этот же момент захватить правой рукой снаружи за подколенный сгиб, и, оторвав ее от земли, поднять вверх–вправо.

Если противник отставил свою левую ногу довольно далеко и обычным способом ее захватить трудно, можно левый подколенный сгиб противника захватить правой рукой изнутри, держа кисть таким образом, чтобы мизинец был выше большого пальца.

Подготовкой к броску может служить сбивание или осаживание противника на одну ногу.

Страховка и самостраховка те же, что при обычном броске захватом двух ног.



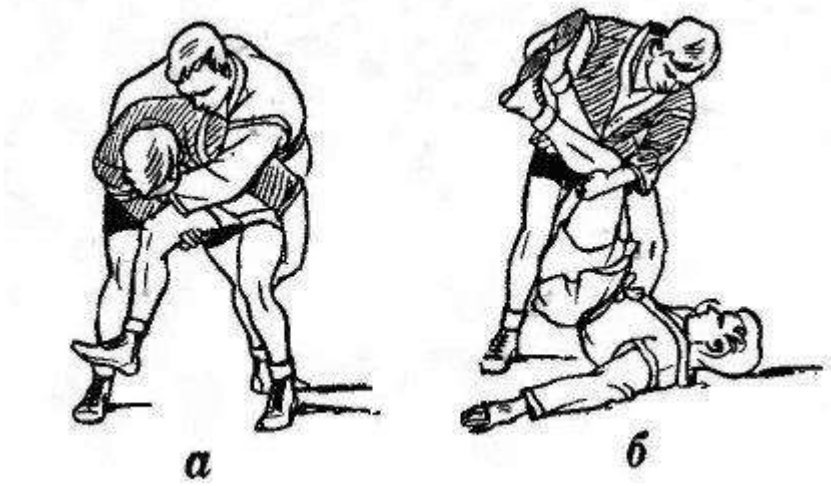
Бросок раздельным захватом двух ног

Бросок обратным захватом двух ног. Оба самбиста в положении правой стойки. Захватить одежду под локтями противника. Левой ногой сделать большой шаг вперёд так, чтобы она стала за правую ногу противника, и, отпуская захват рукавов снизу, захватить правой рукой правую ногу противника за подколенный сгиб снаружи, а левой рукой, пропустив её перед противником, захватить снаружи за подколенный сгиб его левой ноги.

Обеими руками резким рывком вправо–вверх бросить противника к своей левой ноге, которую в момент его падения нужно отставить влево–назад.

Самостраховка: правильное падение на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения броска обратным захватом двух ног, когда противник скрещивает ноги.

Наилучшие подготовки: сбивание или осаживание противника на одну ногу, поворот туловища до скрещения ног.



Бросок обратным захватом двух ног

Бросок захватом двух пяток. Противник в положении фронтальной стойки, туловище выпрямлено. Захватив одежду под локтями противника,

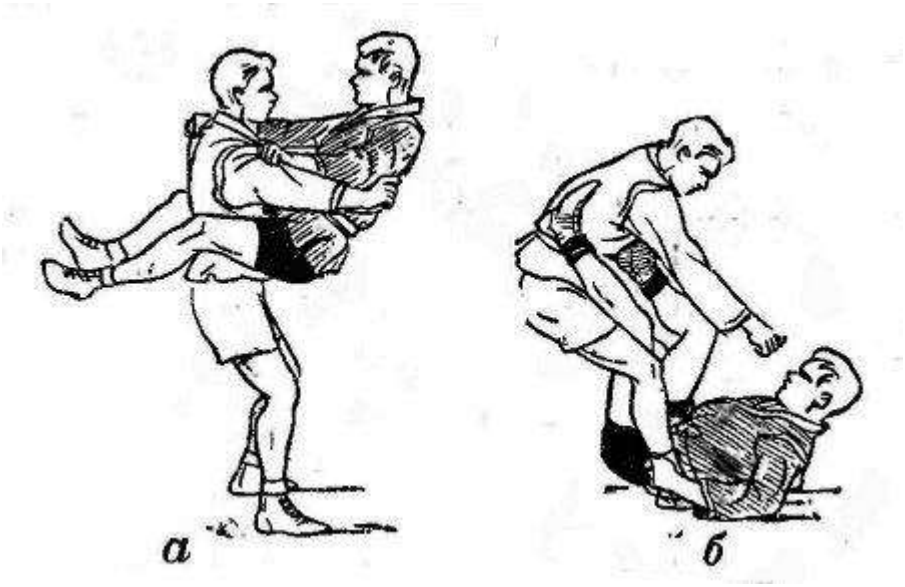
прыгнуть на него так, чтобы сесть спереди верхом, как в седло. Затем, держась ногами за туловище противника, опуститься спиной на ковер. Захватить обеими кистями разноименные пятки противника и вынести свою правую стопу на его грудь. Нажимая правой стопой от себя, одновременно сделать сильный рывок руками за пятки на себя, и противник упадёт спиной на ковер.

Страховка: плавно нажимать стопой на туловище противника (во избежание ушибов грудной клетки).

Самостраховка: падение перекатом на спину. Наиболее благоприятное положение противника для проведения приёма: противник стоит прямо или немного отклоняет туловище назад.

Подготовкой к данному приёму может служить осаживание противника на обе ноги.

С этого броска очень удобный переход на ущемление ахиллесова сухожилия.



Бросок захватом двух пяток