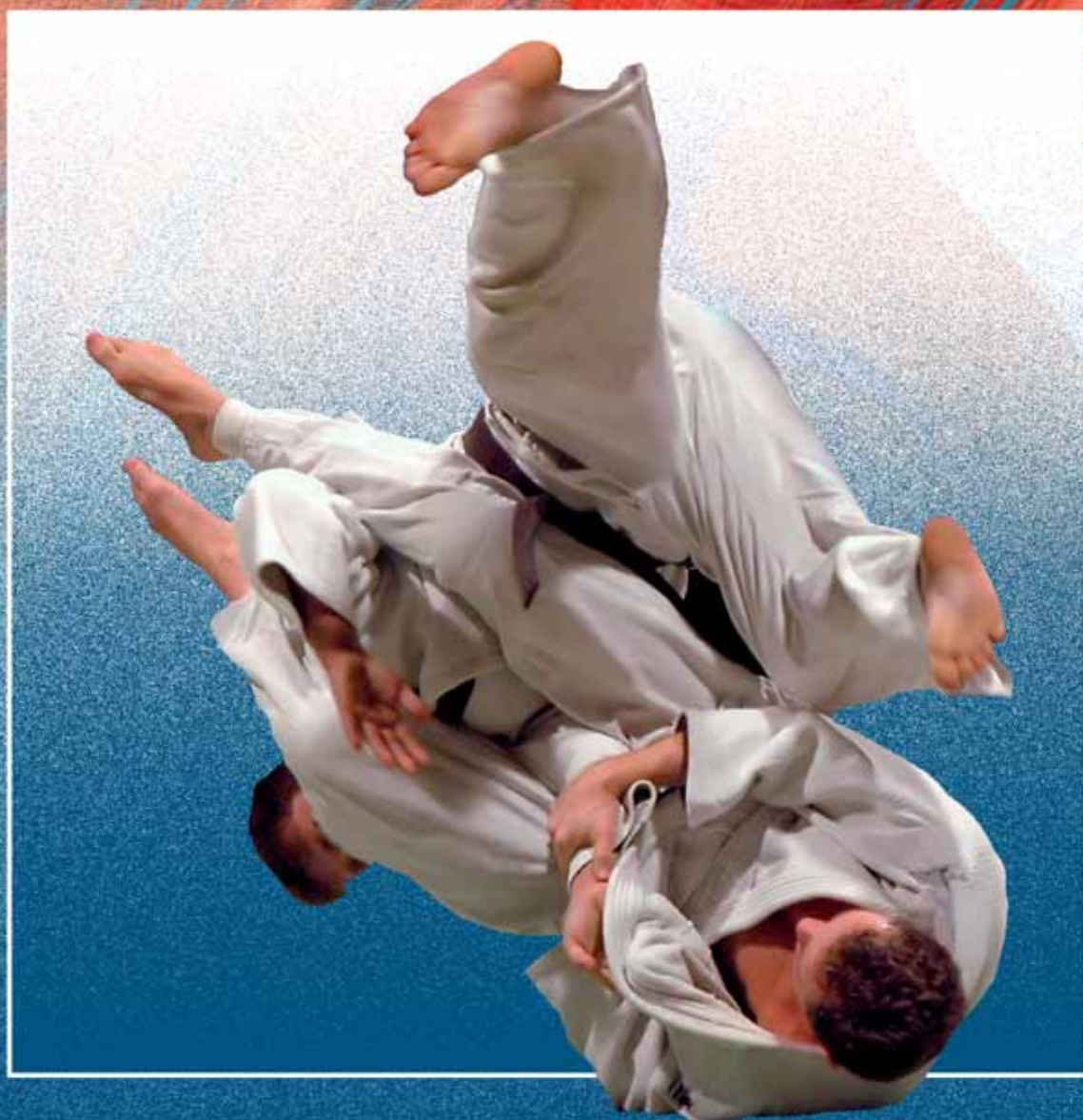


КНИГА 2

ТЕХНИКА СПОРТИВНОГО  
**ДЖИУ-ДЖИТСУ**



## ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление .....	843
Глава 1. <b>ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ</b> .....	844
Глава 2. <b>КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ В РОССИИ</b> .....	847
Глава 3. <b>МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ</b> .....	849
Глава 4. <b>ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИ- РОВОЧНОГО ПРОЦЕССА</b> .....	857
Глава 5. <b>МОДЕЛЬ С ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ ДЛЯ СПОРТИВ- НЫХ ЕДИНОБОРСТВ</b> .....	861
Глава 6. <b>ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА</b> .....	878
Глава 7. <b>КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ, БОЛЕВЫХ И УДУШАЮ- ЩИХ ПРИЕМОВ, ВХОДЯЩИХ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОГО РУКО- ПАШНОГО БОЯ</b> .....	890
Глава 8. <b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ</b> .....	904
Глава 9. <b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ</b>	913
Глава 10. <b>СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	918
Глава 11. <b>ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА</b> .....	928
Глава 12. <b>ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА</b> .....	956
Глава 13. <b>ТЕХНИКА ЗЕЛЕНОГО ПОЯСА</b> .....	988
Глава 14. <b>ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА</b> .....	1023
Глава 15. <b>ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА</b> .....	1057
Глава 16. <b>ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА</b> .....	1093
Глава 17. <b>ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА</b> .....	1128
Глава 18. <b>ТЕХНИКИ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ</b> ...	1169
Глава 19. <b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ</b> ....	1208
Глава 20. <b>ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ</b> ..	1283
Глава 21. <b>ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ</b> .....	1363



## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ

*...Однажды создатель джиу-джитсу японский врач Акаяма Сиробеи не спеша прогуливался по своему заснеженному саду, созерцая все, что окружало его. И вдруг он с изумлением заметил, что толстые ветви деревьев не выдерживают тяжести снега и ломаются, а тонкие ветки пригибаются, а потом сбрасывают снег и выпрямляются, как ни в чем не бывало.*

*– Мягкость побеждает силу и зло! – воскликнул пораженный собственным открытием Сиробеи. И с тех пор главным принципом джиу-джитсу и еще целого ряда боевых искусств стало: поддаться, чтобы победить...*

Согласно наиболее популярной версии, джиу-джитсу (более точное произношение – дзюу-дзюцу, так как в японском языке отсутствуют звуки «ж», «ч», «ш») возникло во времена войны феодальных кланов Тайра и Минамото в XI–XII веках. Врач Акаяма Сиробеи, в совершенстве владевший распространенными тогда единоборствами коуг соку (в переводе – «латы, которые всегда при себе») и косино мавари («панцирь, защищающий поясницу»), отправился для совершенствования своих познаний в области медицины в Китай, где познакомился с рядом местных единоборств и изучил два из них – шубаку и тайцзи-гуйшоу. К счастью, искусство рукопашного боя интересовало его ничуть не меньше медицины. Вернувшись, он решил систематизировать все известные ему приемы борьбы без оружия и создать единую систему со своими принципами и методами. Прекратив практику, он заперся в своем доме вместе с лучшими учениками и единомышленниками и 12 месяцев спустя представил специально созванной императорской комиссии три тысячи приемов рукопашного боя, заявив, что с их помощью может справиться с любым соперником, как невооруженным, так и вооруженным. После долгого просмотра и основательного обсуждения комиссия отобрала лишь 300 приемов – остальные заканчивались смертью и потрясали своей жестокостью. Так возникло новое искусство, которое разнесли по Японии ученики Сиробеи. Особо оно пришло по вкусу воинственным самурайским кланам, которые сразу взяли его на вооружение.

А оружием оно, действительно, было мощным. По преданию, самураи, хватая в пылу борьбы противника, вырывали у него куски мяса вместе с обломками костей, сами того не замечая, а уж если человек попадался на прием, то можно было считать, что бой окончен. Кстати, рассказывают, что у Гитина Фунакоси был учитель джиу-джитсу, который, сколько бы ни брал в руку бамбуковых палок, расщеплял их одним движением.

О самураях хотелось бы сказать особо. Из нашей литературы складывается впечатление, что они были жестокими кровожадными убийцами, и у нас понятие «самурай» употребляется с отрицательным оттенком. Но это неверно. Самураев можно сравнить со средневековыми рыцарями Запада, и это военное сословие не было ни жестоким, ни кровожадным (слово «самурай» происходит от глагола «сабурахи», означающего «служить великому человеку, человеку высшего сословия»). Благородные воины, настоящие джентльмены, они наносили противнику смертельные раны только в том случае, если он посягал на их жизнь, и жили они согласно бусидо – кодексу чести и традиционной самурайской морали, в котором главными принципами были прямота, мужество, доброта, вежливость, уважение к людям, искренность и честность (слово самурая было законом), верность долгу (самурай не оставит своего господина, даже если число его вассалов сократится со ста до десяти и с десяти до одного), скромность.

Самурай никогда не нападал на слабого, презирал деньги, а прежде чем напасть на врага, кричал: «Извольте защищаться!» или «Извольте умереть!». В бусидо говорилось, что обладающий лишь грубой силой недостоин звания самурая. Самураи изучали науки, владели живописью, были неплохими поэтами и даже иногда на поле боя слагали стихи, воспевающие мужество и храбрость только что побежденного противника, в совершенстве знали чайную церемонию и каллиграфию – как и искусство боя. Рыцарями они оставались даже в случае поражения – самурай называл победителя свое имя и с улыбкой на устах делал харакири. Примерно до XIV века развитие джиу-джитсу шло по замкнутой клановой системе. А в XIV веке в ходе усмирения крестьянских восстаний на Окинаве самураи с ужасом убедились, что их искусство неэффективно против ударной техники, созданной как средство борьбы с джиу-джитсу. Но опытные воины не собирались опускать руки – самураю такое не к лицу. Они раскрывали секреты «школы в зарослях» и начали интенсивно обогащать технику джиу-джитсу новыми приемами.

С этого времени начинается новый этап развития джиу-джитсу. Часть кланов продолжала сохранять верность традициям и культивировать классическое направление, уже утратившее эффективность, другие вообще отказались от борцовских приемов, полностью перенея технику окинавского рукопашного боя, а третьи начали комбинировать борцовскую технику с ударной. А в XVI веке появился и сам термин «джиу-джитсу». В русском языке он имеет порядка десяти эквивалентов, наиболее распространенными вариантами перевода являются «тайное искусство», «незаметное искусство», «искусство четырех пальцев», «искусство незаметного отключения» и поэтический – «ветка, не сломленная снегом».

Джиу-джитсу в отличие от ушу и каратэ-до никогда не становилось всеобщим достоянием и преимущественно культивировалось самурайскими родами, причем каждый род развивал искусство в своем направлении и фактически создавал фамильную школу.

В 1868 году Японию потрясла буржуазная революция Мэйдзи, разрушившая феодализм и отнявшая у самураев былое влияние, почет и уважение. Многие японцы покинули родину, эмигрировав в Европу и США, и вместе с ними эмигрировало и джиу-джитсу, вызвавшее повышенный интерес спецслужб европейских стран – в первую очередь Германии, Австрии, Бельгии, Голландии, Швейцарии, Франции.

Джиу-джитсу как подлинное искусство рукопашного боя обладает огромным арсеналом. Оно включает в себя большое количество приемов как без оружия, так и с различными подручными средствами и малыми видами оружия: ножами, кастетами, боевым веером, веревкой, тростью и т.д. Однако основными разделами техники джиу-джитсу были и остаются:

- нагэ-ваза (броски);
- кансецу-ваза (болевые приемы);
- симэ-ваза (удушения);
- атэми-ваза (удары).

Базовая техника этих разделов в том виде, как она представлена в трех популярных в современном мире школах джиу-джитсу, довольно сильно отличается друг от друга. Это Кодокан дзюдо (основана Кано Дзигоро в 1882 году), Есэйкан айки-будо (основана Мотидзуки Минору в 1929 году) и Сериндзи-кэмпо (основана Со Досин в 1947 году: ее мы можем также отнести к школам джиу-джитсу).

Несмотря на большое количество различий, все три школы генетически связаны друг с другом. Так, Кодокан, основанный на технике старинных школ Кито-рю и Тэнсин Синтэ-рю, испытал некоторое влияние Дайто-рю айки-дзюцу (одним из сподвижников



Кано Дзигоро был легендарный боец Сайго Сиро, который долгое время изучал Дайто-рю у патриарха школы Сайго Та-номо). Школа Есэйкан соединила в себе Синтэ-рю, Дайто-рю и Кодокан (основатель Есэйкан Мотидзуки Минору был одним из лучших учеников Кано). Бросковая техника Сериндзи-кэмпо восходит к Дайто-рю, так как создатель Сериндзи-кэмпо Со Досин изучал джиу-джитсу школы Хайко-рю, основанной Окуямо Рюхо – последователем школы Дайто-рю.

Кодокан дзюцу, Есэйкан айки-будо и Сериндзи-кэмпо олицетворяют собой три магистральных направления японского джиу-джитсу. В Кодокане до высшего развития доведена идея использования захвата для управления противником. В основе Есэйкан лежит концепция чувствования противника и попадания в такт его движений. Сериндзи-кэмпо представляет собой соединение идей и приемов джиу-джитсу, каратэ и ушу.

60% техники джиу-джитсу составляют борцовские приемы – броски, болевые приемы, удушения. И почти все они, за редким исключением, используют захват, который таким образом является одним из важнейших ключей к эффективному применению техники джиу-джитсу. С его помощью можно не только удерживать противника, но и заставить, его двигаться в нужном направлении, быстро переходить из положения стойки в положение партер, и наоборот.

Особое значение захватам придается в Кодокан, где они активно применяются для «расшатывания» противника. В этой школе даже разработана теория выведения из равновесия в зависимости от ситуации в 16 направлениях! Выведя соперника из равновесия, можно применять любое подходящее в данный момент техническое действие, будь то удар, бросок, болевой или удушающий прием. Без «расшатывания» прием будет обречен на неудачу, если только он не подкреплён значительным превосходством в силе и скорости. Старые мастера предчувствовали, что и силы и быстрота покинут их с годами, а потому шлифовали искусство захвата и кудзуси, больше полагаясь на технику.

## ГЛАВА 2

# КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ В РОССИИ

Очень сильные мастера джиу-джитсу были в генеральном штабе русской армии, в армейской разведке и контрразведке, а также в Третьем департаменте полиции, где оно использовалось в основном для разгона демонстраций без применения оружия.

Автором первой книги по джиу-джитсу, вышедшей в 1905 году и называвшейся «33 боевых приема нападения, обороны и обезоруживания по японской системе Жиу-Житсу», был капитан полиции Демерт. Эта книга была адресована сотрудникам правоохранительных органов.

Еще одним из авторов книг по рукопашному бою, основанных на приемах джиу-джитсу, был Иван Владимирович Лебедев. С юных лет он получил подготовку в любительском кружке «отца русской тяжелой атлетики» – Владимира Федоровича Краевского, а затем открыл и собственный «атлетический кабинет», где занимались и любители, и профессионалы, осваивая французскую борьбу и поднимание тяжестей. В дальнейшем там появились французский бокс и джиу-джитсу.

Книга И.В. Лебедева «Самооборона и арест» была издана в качестве официального полицейского руководства по распоряжению петроградского градоначальника князя А.Н. Оболенского в 1915 году. Редактором ее был генерал-майор В.Ф. Галле. В книге описывается самозащита при вооруженном и невооруженном нападении и показываются способы ареста преступников.



*И. В. Лебедев*

Массовое развитие джиу-джитсу получило в России уже после Октябрьской революции, в 20-х годах, благодаря Василию Ощепкову. Родившись в тюрьме, он затем волею судеб оказался в русской миссии в Японии, занимался дзюдо в центральной школе Кодокан (дзюдо тех времен было во многом схоже с джиу-джитсу и практически ничем не напоминало нынешний спортивный вариант), а потом создал свои школы во Владивостоке и в Москве. В. Ощепков (в 1937 году он был репрессирован и умер в тюрьме) и его ученики обогатили японскую технику приемами национальных видов борьбы, успешно выступали на международных соревнованиях – так, борьба вольного стиля и борьба в одежде или дзюу-до, как называл ее сам Ощепков, получивший в Кодокане 2-й дан, входила в программу первой рабочей Спартакиады 1926 года.

Параллельно полковник НКВД Спиридонов на базе джиу-джитсу разработал САМОЗ – прикладную технику самозащиты, которой владели представители советской военной разведки и контрразведки. Так, в книге В. Богомолова «В августе сорок четвертого...» (другое название – «Момент истины») описываются работники СМЕРШа, которые могли голыми руками задерживать хорошо вооруженных диверсантов, уклоняться от выстрелов с близкого расстояния и т. п.

Как пишет И. Оранский, в 1946 году искусство самообороны, имеющие первичное название «борьба вольного стиля», получило название «самбо». Этот вид в 1938 году включал по классификации А. Харлампиева 8,5 тысячи приемов (для сравнения; в джиу-джитсу



10 тысяч приемов). В дальнейшем А. Харлампиев и его последователи переработали традиционную технику, и она приобрела как боевое, так и спортивное назначение.

Широкое распространение в мире джиу-джитсу, как и другие боевые искусства, получило лишь в 50-х годах, после того как представители различных видов совершили демонстрационно-коммерческие туры по всем континентам. Правда, джиу-джитсу уступило в популярности каратэ-до, ушу и тхэквондо, но тем не менее оно культивируется многими международными организациями – Всемирной федерацией джиу-джитсу, Международной организацией боевых искусств, Международной федерацией будо, Международной федерацией ниндзюцу и многими другими.

Еще одним представителем российской школы джиу-джитсу является Владимир Александрович Ковалев. Он родился в 1947 году в Монголии, в семье военнослужащего. С 1963 года начал заниматься джиу-джитсу под руководством бывшего чекиста. Будучи еще студентом МАДИ, стал одним из первых в Советском Союзе обладателем черного пояса по каратэ, а позже – мастером спорта, судьей международной квалификации, вице-президентом Федерации контактного каратэ России. Сейчас является соучредителем частного охранного предприятия, основанного несколько лет назад.

Дальнейшая популяризация джиу-джитсу связана с именем Иосифа Линдера. В середине 80-х годов, когда преподавание боевых искусств Востока считалось у нас криминалом и многие советские сэнсеи получили тюремные сроки, он сумел основать Федерацию джиу-джитсу СССР и стал ее председателем. Вскоре Линдер получил пост Европейского директора Международного окинавского союза боевых искусств, а затем аттестовался в США.

Известными личностями в области развития джиу-джитсу можно назвать С. Крутовского и Т. Нариманова.



*В. А. Ковалёв*

## ГЛАВА 3

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

Обучение спортивной борьбе представляет собой многолетний педагогический процесс, базирующийся на взаимоотношениях тренера и подопечных. Он носит воспитательный характер, тесно связанный с формированием личности на фоне повышения спортивного мастерства. В ходе этого взаимодействия происходит не только овладение борцовскими знаниями, умениями и навыками, но и становление умственного и нравственного совершенствования занимающихся. У них формируется определенное мировоззрение, поведение и характер, вырабатывается воля и вкус. Несомненно, что в процессе воспитания борца ведущая роль принадлежит тренеру. Он должен добиваться от занимающихся сознательной дисциплины в соблюдении спортивного режима, гигиены, приучать их к здоровому образу жизни, развивать в них чувство товарищества, взаимовыручки, формировать гражданские и патриотические чувства. Спортивные педагоги должны учитывать особенности своей деятельности и строить многолетний процесс обучения с учетом общих закономерностей, с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ

Основной целью тренера по спортивной борьбе является подготовка спортсменов высокого уровня, воспитание патриотов и защитников Отечества.

Для достижения этой цели ставятся определенные задачи и намечаются пути их реализации. К задачам обучения можно отнести: укрепление здоровья, волевых и физических качеств, овладение технико-тактическим мастерством борьбы, знакомство с теорией и методикой физического воспитания, приобретение инструкторских и судейских навыков.

С целью реализации поставленных задач определяются сроки их выполнения, разрабатывается содержание занятий, набирается определенный контингент, определяются методы и формы обучения.

### МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Под методами обучения в борьбе понимают пути, позволяющие преподавателю добиваться усвоения знаний, умений и навыков. Различные задачи обучения решаются различными методами.

Знания передаются путем словесного изложения и показа (демонстрации, посещения соревнований и тренировок, экскурсии и т. п.).

Умения вырабатываются путем разучивания. Навыки формируются и совершенствуются на тренировках.

Качество усвоения знаний, умений и навыков проверяется на зачетах, экзаменах, соревнованиях и т.д.

Словесное изложение материала осуществляется в лекциях, рассказах, беседах.



**Разучивание.** Используется с целью выработки умения выполнять определенные технические действия.

Основная задача, решаемая этим методом, – научить борцов выполнять приемы, защиты, контрприемы, различные тактические действия, специальные и общеразвивающие упражнения.

Разучивание строится следующим образом: преподаватель показывает и объясняет действия, которые должны быть выполнены борцами.

Занимающиеся выполняют изучаемые действия, а преподаватель следит за правильностью их выполнения и при необходимости исправляет ошибки.

В зависимости от сложности и трудности изучаемых действий, подготовленности занимающихся преподаватель применяет различные методы разучивания. Наиболее распространены два метода разучивания: целостный и по частям. В свою очередь, эти два основных метода имеют много разновидностей, а иногда используются в комплексе.

Метод целостного разучивания применяется для изучения простых приемов и упражнений, а метод разучивания по частям – для изучения сложных (под простыми упражнениями и приемами понимаются действия, в которых занимающимся нужно освоить один несложный по координации элемент; под сложными – действия, в которых борец должен освоить несколько незнакомых или сложных по координации элементов).

#### **Проверка знаний, умений и навыков.**

Применяется с целью выявить недостатки педагогического процесса и ошибки занимающихся. Проверка может быть текущей и периодической.

При текущей проверке знания проверяются в беседе или с помощью наблюдения. Тренер наблюдает за попытками занимающихся выполнить упражнения во время разучивания и в схватках.

Периодическая проверка имеет целью систематизировать знания, умения и навыки, упорядочить и закрепить их. Периодическая проверка проводится на экзаменах, зачетах по технической подготовленности, при сдаче нормативов по физической подготовке и соревнованиях. На экзаменах и зачетах проверяются знания занимающихся. При проверке технической подготовленности оценивается умение выполнять технические действия. В соревнованиях проверяется степень совершенства навыка борьбы.

В процессе разучивания приемов и упражнений своевременное исправление ошибок способствует правильному освоению техники.

Чтобы исправить ошибку, нужно определить ее причины. Причину ошибки можно установить, наблюдая за действиями борца и выслушивая его рассказ о выполнении действия. Можно также использовать объективные методы контроля, например, видеосъемку.

В практике при выполнении приемов и упражнений встречаются следующие основные причины возникновения ошибок: неправильное представление о действии, недостаточное физическое развитие или физическая подготовка занимающихся, сложившиеся условия, затрудняющие выполнение приема.

Если у борца возникло неправильное представление о действии, преподаватель исправляет его ошибку повторным показом и объяснением. При этом он делает акцент на те движения (фазы, части приема), о которых сложилось неправильное представление. Чтобы уточнить представление о действии, пользуются такими методическими приемами:

- а) выполняют элемент приема, в котором имеется ошибка, отдельно;
- б) выполняют прием целостно, но при этом обращают внимание на изменение в неудавшемся движении (акцентирование внимания);

в) видоизменяют структуру приема, что вынуждает борца выполнять правильное движение. Иногда тренер предлагает борцу выполнить прием заведомо неправильно, но такая «ошибка» исправляет первоначально неправильное выполнение приема;

г) указывает ориентиры в направлении усилий и отдельных движений;

д) прием выполняет преподаватель на борце, у которого обнаружена ошибка. Показывая ошибку, тренер помогает уяснить, почему прием не получился. Почувствовав на себе, как следует воздействовать на партнера, занимающийся в дальнейшем обычно действует правильно;

е) тренер предлагает выполнить прием на себе. При проведении приема показывает занимающемуся его ошибку и направляет движения, помогает установить правильную структуру приема.

Если занимающиеся недостаточно физически развиты, изучение приема переносят на более позднее время, а борцам предлагают общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогают им быстро ликвидировать отставание и изучить прием (преподаватель может предложить занимающимся выполнять имитацию приема без партнера, или у стены, или со снарядами).

Если же ошибки возникают в результате увеличения сложности выполнения приема или упражнения, принимают меры для упрощения условий.

Упростить условия можно:

а) подбором партнеров – более легких, более слабых и «удобных» для выполнения приема;

б) указанием партнеру, как помочь товарищу выполнить прием. Часто во время разучивания приемы не удаются потому, что партнер своими действиями делает их выполнение невозможным (сопротивлением или, наоборот, расслаблением). В этом случае ошибку допускает не борец, проводящий прием, а его партнер;

в) выполнением приема на чучеле или мешке;

г) выполнением приема на мягком ковре (если партнер боится падать из-за жесткого приземления).

При разучивании приемов преподаватель обращает основное внимание на выявление и исправление ошибок.

Сначала, он как бы рассредоточивает внимание на всю группу с тем, чтобы установить, кто допускает ошибки и сколько в группе борцов, которые делают одну и ту же ошибку. Это надо определить сразу же, после первых попыток выполнения упражнения. Если у большинства имеется общая ошибка, то следует прекратить разучивание и показать всем, как устранить ошибку. Если ошибаются отдельные борцы, то преподаватель, не прерывая выполнения приема группой, исправляет у них ошибки; только для этого он сначала определяет, у кого имеются наиболее грубые ошибки, и устраняет их с борцом в индивидуальном порядке. Затем переходит к исправлению мелких неточностей.

Основное внимание следует обращать на немедленное устранение грубых ошибок, которые могут привести к травмам. В этом случае надо остановить разучивание и поправить тех борцов, которые допускают искажения структуры действий. Нельзя действовать так: исправить все ошибки сначала у одного занимающегося, а затем у другого. Нужно исправлять ошибки у всех в равной степени. Не следует пытаться сразу ликвидировать все недостатки. При этом внимание борца рассеивается. Ошибки необходимо исправлять постепенно.

В процессе тренировки текущий контроль за состоянием организма борца осуществляется тренером, самим борцом, врачом с использованием научно-контрольной аппаратуры.



### **Последовательность совершенствования излюбленных технических действий для их успешного применения в условиях спортивных соревнований.**

Те технические действия, которые у спортсменов при их выполнении в условиях тренировки или соревнований получаются наиболее эффективно, и будут называться излюбленными или коронными. Для их совершенствования можно предложить следующую последовательность подготовки.

Вначале прием выполняют поочередно на двигающихся, но не сопротивляющихся партнерах (с различных дистанций и из различных исходных положений) разного телосложения и веса. При этом прием повторяют до тех пор, пока он не будет выполняться безошибочно. Затем усложняют условия для его проведения, например, выполняют прием с партнером, оказывающим неполное сопротивление (партнер дает атакующему осуществить захват и только затем начинает выполнять прием, атакующий оказывает условное сопротивление).

В этот момент (особенно когда не удается сделать прием с условным, защитным вариантом) необходимо упростить выполнение приема за счет применения способа тактической подготовки данного приема. Затем изменяют уровень захвата, после этого используют обусловленную защиту со стороны партнера (партнер дает осуществить захват, затем атакующий выполняет прием, а партнер применяет защиту).

Только после этого прием проводят в обусловленных схватках.

В этом случае партнер может применять изученные защиты и контрприемы, после чего выполнять прием в более сложных условиях (тренировочной, контрольной и соревновательной схватках). В процессе совершенствования приема в схватках необходимо шлифовать структуру приема, несколько видоизменяя отдельные детали, а также применяя для этого необходимую систему специальных упражнений (на быстроту, силу, координацию). Можно изменять эмоциональный фон схваток. Так вырабатываются правильные действия атакующего при включении различных сбивающих факторов, затрудняющих атаку.

## **ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ**

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения спортивной борьбе, относятся сознательность занимающегося, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

**Сознательность.** Преподаватель должен давать занимающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер дает им необходимые знания и добивается их усвоения.

По действиям тренер определяет, что борец не понял и что ему нужно объяснить, чтобы он осознал, как правильно выполнить действие.

**Активность.** Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике.

Активность занимающегося преподаватель развивает путем заданий и систематической проверкой их выполнения. Задания выполняются борцами самостоятельно во время занятий и вне их.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнение которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только после того, как борец привыкает успешно выполнять более простые задания.

**Наглядность.** Изучение материала должно строиться так, чтобы у борцов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если преподаватель образцово его показывает.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате при его выполнении у них могут появиться ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи спортсмена, владеющего этим приемом, или использует кино, фотографии и рисунки. Эти же средства применяются, когда надо показать ошибки или те элементы приема, которые нельзя вычленивать.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиваться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

**Систематичность.** Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

Весь материал тренер-педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого – к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному.

При обучении следует предусматривать регулярность занятий и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения и отдыха – все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья борца и эффективное повышение спортивных результатов.

**Доступность.** Надо так построить обучение, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен.

Чтобы материал был доступным для занимающихся, необходима всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных результатов.

Для предварительной подготовки к изучению приемов применяются подводящие упражнения.

**Прочность.** Обучать борьбе надо так, чтобы у занимающихся формировались и прочно закреплялись навыки борьбы. Для этого следует систематически повторять и применять знания и навыки на практике, т.е. в условиях схватки. Необходимо прочно закреплять навык выполнения не только отдельных приемов, но и всей схватки в целом (темп, маневрирование, тактика и др.).

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

В этой главе предложено нетрадиционное начальное обучение технике борьбы стоя. Оно изложено на основе применения систематики борьбы вольного стиля, изложенной А.А. Харлампиевым на 1-й Всесоюзной конференции по борьбе вольного стиля в 1938 г, системы поэтапного формирования двигательного навыка и теории поэтапного формирования умственных действий, разработанных профессором Л.П. Матвеевым и П.Я. Гальпериным.

Нетрадиционным это обучение можно назвать потому, что освоение техники бросков по изложенной ниже системе будет начинаться не из положения стоя, а из положения стоя на коленях.

При разучивании первой серии приемов, когда оба партнера стоят на коленях, не приходится затрачивать много усилий для проведения технических действий и не возникает чувства страха перед падением на ковер, что особенно важно на начальных этапах обучения. Во второй серии приемов в положении, когда атакующий стоит на коленях, центр тяжести атакуемого находится высоко, и его легко опрокинуть на спину, выполняя приемы на нижние конечности. В третьей серии приемов в положении, когда атакующий находится в стойке, ему легко проводить воздействие на верхние конечности и верхнюю часть туловища защищающегося, стоящего на коленях.

В четвертой серии приемов в положении, когда защищающийся стоит на одном колене, партнеру легко атаковать как верхние, так и нижние конечности.

В пятой серии приемов при обрабатывании комбинационных действий, когда защищающийся стоит на коленях, происходит усиление координационной базы обучающихся и развитие технико-тактического мышления.

К шестой серии изучения технических действий можно отнести следующие варианты бросков: бросок с переходом на колени с захватом обеими руками руки или рукава противника, броски с захватом ног. В первой группе бросков атакующий использует инерцию движения своего тела, умноженную на захваты. В результате этого биомеханического взаимодействия возникает благоприятное вращение туловища атакуемого, обеспечивающее наилучший опрокидывающий момент, что было подтверждено исследованиями И.И. Алиханова (1986).

Что касается второй группы бросков этой серии приемов, то авторы учебника «Спортивная борьба» К.М. Талковский и А.З. Катулин (1968) отмечают, что в результате захвата ног возникает самое неустойчивое положение тела.

Этот этап предложенного начального обучения должен занять у обучающихся примерно шесть месяцев.

В первую серию изучаемых технических действий должны войти 3–4 группы бросков, выполняемых с разными захватами, например броски с захватом отворота на шее и рукава. Если судить по результатам исследований А.П. Кунцева (1978), то в этих приемах благоприятный опрокидывающий момент возникает в результате приложения мышечной силы к наивысшей по расположению точке захвата.

Броски с захватом разноименного рукава и пояса сзади также выделяются на первый план. В них облегченное управление партнером происходит благодаря применению физического воздействия в непосредственной близости от центра тяжести атакуемого (см. труды профессора М.Ф. Иваницкого).

Броски с захватом одноименного отворота и рукава, относящиеся к этой серии приемов, также имеют преимущество над другими техническими действиями, так как при их исполнении в точке приложения усилия возникает центробежное ускорение, обеспечивающее при повороте туловища атакуемого благоприятный опрокидывающий момент.

Заключительную группу бросков могут составить броски с захватом разноименного отворота и рукава. При изучении этих приемов легко манипулировать действиями партнера. Этот захват позволяет без лишних усилий поворачивать, наклонять или отталкивать атакуемого.

Такое вышеизложенное начальное обучение базовой технике борьбы в положении стоя рассчитано примерно на девять месяцев учебного года. Оно позволит усилить положительный перенос двигательного навыка с одного технического действия на другое и быстро закреплять изучаемый материал. В дальнейшем совершенствование базовой техники бросков можно вести произвольно, подбирая захваты, опираясь на концентрическую систему обучения, разработанную профессором Е.М. Чумаковым. Согласно его концепции, из всего многообразия технических действий выбирают 10–12 групп приемов, имеющих свой ключевой элемент исполнения, которые изучаются в простейшем варианте в первом цикле обучения, длящимся примерно месяц. На втором и последующих кругах цикла приемы выполняются по усложненной методике с внесением нового элемента исполнения: захвата, входа в прием, исполнения ключевой или заключительной фазы броска.

Для закрепления и совершенствования технических действий по концентрической системе обучения через два-три изучаемых круга приемов нужно изучать круг приемов защит против них и круг приемов, составленных из комбинаций изучаемых технических действий. Такое освоение и совершенствование базовой техники должно занять четыре года обучения.

При дальнейшем повышении спортивного мастерства обучающиеся, помимо освоения новых базовых технических действий борьбы стоя, должны больше времени уделять индивидуальной технике исполнения коронных приемов. Они должны научиться выполнять из одного захвата броски, как минимум, в трех направлениях, знать основы тактики и использовать ее для повышения своего технического уровня.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА**

Техника борьбы в положении лежа включает в себя следующие группы приемов: переворачивания, удержания, болевые воздействия на руки, болевые воздействия на ноги и удушьяющие воздействия. И изучать ее лучше всего по круговой системе, начиная с первого технического действия.

Первым среди вышеизложенных технических действий названо переворачивание. Их пять видов – сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног, снизу. Все эти варианты исполнения должны последовательно изучаться и совершенствоваться в каждом следующем цикле, состоящем из 10 занятий.

Переворачивание партнера по самому простому логическому развитию должно сопровождаться переходом на удержание. Их также пять видов: сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Изучать их можно в любой последовательности.

После проведения приема удержания по простоте перехода на следующее техническое действие следуют болевые приемы на руки, по воздействию на различные суставы они



делятся на четыре разновидности: перегибание суставов, скручивание суставов, ущемление и растягивание мышц и сухожилий.

Четвертыми в цикле обучения техники борьбы лежа следуют болевые приемы на ноги. Они также имеют четыре варианта исполнения: перегибание, скручивание, ущемление и растяжение, которые также должны сменять друг друга по круговой системе.

На конец цикла приходятся удушающие приемы. Их можно условно разделить на выполняемые руками, ногами и комбинированные. Меняя в каждом цикле способ исполнения, можно добиться хорошей вариантности их проведения.

Для лучшего закрепления предложенной выше системы обучения желательно на одном занятии изучать прием нападения, на другом – защиты против него. Такое изучение технических действий, закрепленных в учебно-тренировочных поединках, будет способствовать развитию ловкости, силы, координации и технико-тактического мастерства у обучающихся.

При изучении приемов борьбы лежа необходимо учитывать и направления атаки:

- если два противника стоят на коленях друг против друга, то атаковать можно спереди, сзади, сбоку;
- если один из противников стоит на локтях и коленях, а другой на коленях или в стойке, то атаковать можно со стороны головы, ног, сбоку, сверху;
- если один из противников лежит на спине, а другой стоит на локтях и коленях, то атаковать можно обоим: нижнему – снизу, сбоку, снизу со стороны ног, снизу со стороны головы, а верхнему – сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног;
- если один из противников лежит лицом вниз, а другой находится сверху, то атаковать можно со стороны головы, ног, сбоку и сверху. Меняя направление атаки, техническое действие и способ воздействия на суставы, можно не только составлять разнообразные уроки, но и находить новые приемы.

При изучении атакующих действий в положении лежа на конечности противника нужно учитывать их положение по отношению к атакующему. Сначала нужно изучать атаки на ближнюю конечность, затем на дальнюю, на одноименную, затем на разноименную. По степени сложности вначале нужно изучать атакующие действия руками, затем ногами.

# ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

При программировании тренировочного процесса учитываются: содержание, объем и организация тренировочной нагрузки. На них базируются целевые задачи подготовки спортсменов, которые включают в себя задаваемую величину прироста спортивного результата, соответствующие изменения в технико-тактической, психологической, соревновательной, специальной физической подготовленности спортсменов.

### ФОРМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ПО ОРГАНИЗАЦИОННОМУ ПРИЗНАКУ

До недавнего времени наиболее эффективной формой построения тренировочного процесса считалась комплексная форма, предусматривающая одновременное и параллельное решение целого ряда тренировочных задач и использования нагрузок различной преимущественной направленности. Предполагалось, что развитие одних двигательных способностей благоприятствует развитию других, благодаря чему достигается гармоничное и разностороннее физическое развитие спортсменов. Из этих предположений получили аргументацию методические принципы единства общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СВП), единство навыков и качеств, определяющих методику тренировки вне зависимости от квалификации спортсменов. Считалось, что при длительной однонаправленной работе в организме формируется приспособительный процесс с доминантой лишь физических механизмов и не создается условий для специфической адаптации к соревновательной деятельности. В случае же параллельного использования нагрузок различной направленности одновременно совершенствуются различные физические функции и в таком соотношении, которое характерно для избранной спортивной деятельности (Л.П. Матвеев, 1970).

Все эти аргументы в принципе бесспорны и имеют значение как общая руководящая идея, определяющая методические основы физического воспитания и спортивной тренировки. Однако на современном уровне развития передовой спортивной практики все вышеизложенные руководящие идеи в буквальном их понимании можно отнести к начинающим или спортсменам средней квалификации (Ю.В. Вехошанский, 1985), так как спортсмены экстра-класса обладают очень высоким уровнем специальной физической подготовленности. Существенно повышать этот уровень, что является необходимым условием прогресса спортивного мастерства, можно только за счет силовых и относительно продолжительных тренирующих воздействий соответствующей направленности. Комплексная же подготовка предусматривает распределение объема специальных нагрузок.

Для спортсменов высокого класса характерна ярко выраженная специфичность структуры физической подготовленности.

Спортсменам высокой квалификации присуща тонкая и совершенная регуляция условий при выполнении соревновательного упражнения. Объемные комплексные нагрузки, предусматривающие одновременное совершенствование спортивной техники и специальной физической подготовленности, неизбежно приведут к общему функциональному утомлению организма.

Указанные недостатки комплексной подготовки не столь заметны у спортсменов средней квалификации и значительно усиливаются на уровне высшего спортивного мастерства и интенсивности нагрузки.

Меры по снижению функционального утомления как раз следует искать в рациональном использовании нагрузок какой-то одной тренирующей направленности, как на отдельном занятии, так и на этапе одной продолжительности. Экспериментально доказано, что использование однонаправленных нагрузок, например, в отдельном тренировочном занятии, обеспечивает возможность для углубленного и, следовательно, более эффективного решения той или иной задачи, поскольку приспособительные процессы протекают более интенсивно, нежели в процессе занятия, на котором решается несколько тренировочных задач.

При условии широкого разнообразия применяемых средств и рационального режима работы и отдыха доказана целесообразность проведения отдельных тренировочных занятий, полностью посвященных совершенствованию спортивной техники или одной какой-то двигательной способности.

Использование однонаправленной нагрузки целесообразно не только на отдельных тренировочных занятиях, но и в микроциклах в том случае, если они включают в себя комплекс разнообразных тренировочных задач одной преимущественной направленности, но применяемых в рамках различных методов.

Тот же самый эффект можно отметить и на более длительных этапах подготовки, от 4 до 12 недель, но опять же при условии разнообразия применяемых средств и постепенного повышения их тренирующего воздействия.

На основе вышесказанного Ю.В. Верхошанским были разработаны и опробованы в практике подготовки спортсменов высокой квалификации особые формы сосредоточенного объема специальной тренировочной нагрузки.

Новизна этого метода заключается в создании массивного тренировочного воздействия на организм спортсмена с помощью большого объема однонаправленных нагрузок сроком до восьми недель. Все вышесказанное приведет к временной стабилизации недовосстанавливаемого состояния. Тем самым обеспечиваются глубокие функциональные изменения, выступающие в качестве предпосылок к последующей суперкомпенсации энергетического потенциала, происходит переход организма на более высокий уровень специальной подготовленности. Конечно, важно, чтобы при использовании этой методики объем нагрузки, сконцентрированный на нужной работе для данного периода времени, не превышал 23–25% от общего объема в месяц.

Метод концентрации нагрузок целесообразно применять не только для повышения эффективности специальной физической подготовленности спортсменов или для нагрузки любой преимущественной направленности, но и для распределения их в годичном цикле любого вида спорта.

Хотя методы концентрирования силовой нагрузки включаются в общую схему подготовки спортсменов, но в тоже время они являются самостоятельной частью, или блоком, который решает задачи создания функциональной базы для последующего совершенствования технического мастерства. Поэтому состав средств и организация в силовом блоке, а также логическая связь с другими нагрузками должны определяться с учетом специфики подготовки в данном виде спорта.

Далее силовой блок должен занимать конкретное место в годичном цикле с целью введения в тренировочный процесс последовательности и организации нагрузок другой преимущественной направленности. Реализуя принципиальную стратегическую идею

организации в годичном цикле специфических для вида спорта нагрузок, тренер может, исходя из различных условий, выбирать нужный силовой блок или заменять его другим.

Однако, наряду с очевидными преимуществами, метод концентрированной силовой нагрузки имеет и недостатки. Он приводит к временному, но устойчивому снижению скоростно-силовых показателей, что негативно отражается на специальной работоспособности спортсмена и осложняет решение задач совершенствования технического мастерства и скорости движения, что подтверждено в работах следующих авторов: М.С. Хластов, 1976; А.Н. Воробьев, 1978; В.И. Филимонов и др. Поэтому для преодоления указанных недостатков был разработан метод разведения во времени тех объемных нагрузок, которые явно не имеют следствием тренировочные эффекты повышения спортивного мастерства. Ю.В. Верхошанский отмечает, что метод «разведения» не следует понимать как резкое разграничение силовой и технической работы; речь идет о преимущественном внимании к той или другой из них на различных этапах подготовки.

На этапе концентрированной силовой нагрузки внимание должно уделяться преимущественно обучению, то есть овладению более совершенными вариантами техники движения, ориентированными на конкретный уровень скоростно-силовой подготовленности. Работа должна проводиться при четком чередовании напряжения и расслабления рабочих групп мышц, иметь целью совершенствование общей координационной структуры спортивного упражнения; при этом она не должна переходить оптимальной границы между интенсивностью усилий и частотой движений.

Следует учитывать, что наряду с повышением уровня силовой выносливости способность к однократному проявлению взрывных усилий (ВУ) может обнаружить тенденцию к снижению второй волны нагрузок. Поэтому в тех случаях, где эта способность имеет существенное значение, необходимо предусмотреть соответствующие интенсивные поддерживающие нагрузки небольшого объема.

Современные исследования показывают целесообразность использования спортсменами высокой квалификации так называемой сопряженно-последовательной системы организации тренировочной нагрузки. В этой системе сопряженность предполагает целесообразную преемственность в очередности использования таких нагрузок, при которых создаются благоприятные условия для повышения тренирующего воздействия последующих, а последовательность обозначает не резкое разграничение нагрузок во времени, а плавный переход от преимущественного использования одних нагрузок к преимущественному использованию других (Ю.В. Верхошанский, 1977).

Для скоростно-силовых и сложных видов спорта порядок исследования нагрузок различной преимущественной направленности может быть следующим:

- 1) общеразвивающая работа, подготавливающая к объемным специализированным нагрузкам;
- 2) блок концентрированной нагрузки;
- 3) углубленное совершенствование технического мастерства на фоне реализации ДОТЭ силовых нагрузок;
- 4) дальнейшее совершенствование технического мастерства в условиях соревновательных нагрузок.

Каждый вид нагрузки характеризует силу ее воздействия на состояние спортсмена. Чем он выше, тем выше вероятность повышения специфической работоспособности спортсмена.

Преимущество этой системы заключается не только в обеспечении высокого устойчивого кумулятивного эффекта нагрузок различной преимущественной направленности, но и в достижении высокой степени рациональности ее применения. В этом случае весь



объем выполняемой нагрузки целенаправленно способствует повышению моторного потенциала и совершенствованию технического мастерства спортсмена.

Сопряженно-последовательную систему следует применять как в годичном цикле подготовки спортсменов (для организации тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности), так и на отдельных этапах для организации нагрузки одной преимущественной направленности, различающихся по силе и специфичности тренирующего воздействия использованных средств и методов.

В случае сниженного функционального состояния спортсмена эту задачу необходимо решать на усилиях невысокой интенсивности и, главным образом, за счет выполнения специальных подводящих или имитационных упражнений, а также отдельных элементов технических действий в облегченных условиях, при этом постепенно наращивая интенсивность усилий при переходе к целостному выполнению упражнений.

На этапе реализации долговременного отставленного тренирующего эффекта (ДОТЭ) силовых нагрузок начинается совершенствование техники, то есть приспособление ее к возрастающему уровню скоростно-силовой подготовленности спортсмена. Именно здесь используется методический прием моделирования соревновательной деятельности в условиях тренировки, предусматривающей достижение стабильности и надежности техники соревновательного упражнения, выполняемого при высокой интенсивности.

Поскольку совершенствование техники приурочено к этапу реализации ДОТЭ, который занимает относительно продолжительный этап снижения общего объема тренировочной нагрузки, не рекомендуется устраивать реабилитационные нагрузки в пределах, так называемых разгрузочных микроциклов, так как для развертывания и протекания физиологических процессов, лежащих в основе адаптационных перестроек, необходимо время, выходящее за пределы одной-двух недель, обычно отводимых для снижения нагрузки.

## ГЛАВА 5

# МОДЕЛЬ С ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИЕЙ ДЛЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Модель предназначена главным образом для отдельных видов спорта и спортивных единоборств. Она включает три больших этапа с подготовительными и соревновательным микроэтапами. Первый этап ориентирован преимущественно на специальную физическую подготовку, второй – на совершенствование технического мастерства, третий – на подготовку к основным соревнованиям. В зависимости от календаря соревнований и особенностей задач подготовки в годичном цикле длительность третьего этапа может быть увеличена за счет сокращения продолжительности второго этапа. В отдельных случаях в данной группе видов спорта может быть использована двухцикловая модель построения тренировки.

### ПРИНЦИПИАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ СИСТЕМЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ТРЕХЦИКЛОВОЙ ПЕРИОДИЗАЦИИ ПОДГОТОВКИ

Модель динамики состояния спортсмена предусматривает достижение максимальных значений аэробной производительности на втором этапе подготовки, а затем некоторое их снижение. Абсолютная сила мышц повышается равномерно, а силовая выносливость – более ускоренно к концу третьего этапа. Взрывная сила достигает высших значений в начале второго и в конце третьего этапов.

Тренировочная нагрузка включает в себя три силовых блока. Первый из них имеет задачу развить абсолютную и взрывную силу мышц, второй – силовую выносливость, третий – преимущественно взрывную силу и создать условия для использования ДОТЭ силовой нагрузки на этапе основных соревнований.

Первый и третий блоки силовой работы выполняются в сочетании со специальной работой в смешанной (аэробно-анаэробной) зоне энергообеспечения, второй – с работой в анаэробной (преимущественно алактатной анаэробной и анаэробной гликолитической) зоне энергообеспечения. Основной объем скоростной и технико-тактической подготовки выполняется на фоне реализации ДОТЭ блоков силовой работы.

### СТРУКТУРА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНА

Закономерности функциональной специализации организма спортсменов в ходе многолетних тренировок связаны с конкретными приспособительными перестройками на уровне вегетативных систем, нервно-мышечного аппарата и совершенствованием центральных механизмов регуляции их деятельности. Поэтому представления о направлениях функциональной специализации и особенностей взаимодействия между органами и системами, ответственными за неуклонное повышение специальной физической работоспособности спортсмена, имеют чрезвычайно большое значение для планирования тренировочного процесса. В связи с этим рассмотрим вопрос о так называемых физических качествах человека и их физиологической природе.

Сложившиеся в свое время в практике характеристики двигательных способностей человека – сила, быстрота, выносливость, ловкость и т. п. – были удобны для классификации и упорядочения всего многообразия тренировочных средств и планирования тренировочного процесса. Существовало мнение, что каждую можно развить в отдельности, а затем реализовать на практике. Но с течением времени этот вопрос стал трактоваться с несколько других позиций. Появилось мнение, что не существует каких-то специальных механизмов, ответственных только за скорость, силу или выносливость спортсмена. Любая спортивная деятельность обеспечивается одними и теми же функциональными системами организма. Но в результате систематической тренировки эти системы специализируются в той преимущественной направленности двигательного режима, которая присуща спортивной деятельности. Отсюда и повышение специальной работоспособности спортсмена, связанное не с развитием «качеств», а с функциональной специализацией организма в том направлении, которое необходимо для повышения силы, выносливости, скорости.

Начнем с быстроты, которая в чистом виде проявляется в простейших односуставных движениях и выражается в таких независимых формах, как время двигательной реакции, время одиночного движения, способность к быстрому началу движения и к максимальной частоте (М.А. Годин, 1966).

Однако быстрота подобных простейших моторных актов не имеет ничего общего со скоростью выполнения спортивных движений, в основе которых лежат неизмеримо более сложные нейрофизиологические механизмы регуляции и метаболические процессы, обеспечивающие их реализацию. Скорость в спортивных движениях обеспечивается, главным образом, силой и выносливостью, хотя это исключение и не ставит под сомнение наличие у человека быстроты как функционального состояния его организма (Ю. В. Верхошанский, 1973).

Быстрота движений человека в значительной мере связана с соотношением в составе мышц быстрых и медленных волокон, обладающих различными сократительными и метаболическими свойствами. Было установлено, что человек, мышцы которого обладают большим количеством быстрых волокон, при прочих равных условиях отличается более высокими показателями быстроты движений и мощности развития усилий. Имеются сведения, что в качестве фактора, определяющего и лимитирующего индивидуальный уровень быстроты, выступает свойство силы нервной системы. (В.М. Русалев, 1972; Н.А. Султанов, 1974).

Быстрота, как характеристика моторных возможностей человека, имеет свой уровень, который в значительной мере предопределен генетически, что нужно учитывать при подготовке спортсменов высокого класса. Реализация быстроты в полной мере может быть осуществлена, если она будет подкреплена достаточным энергетическим обеспечением. Речь идет о силовом потенциале мышц и эффективности метаболических процессов, определяющих их способность к длительной работе. В тех же исключительных случаях, когда быстрота движений не требует силы или выносливости, необходимо ее беречь и не губить огромными нагрузками. Резюмируя вышесказанное, можно отметить, что быстрота и скорость – различные характеристики моторной функции человека. Быстрота – это генеральное свойство ЦНС, выявляющееся в полной мере во время двигательной реакции и реализации простейших ненагруженных действий. Индивидуальные характеристики быстроты во всех формах проявления обусловлены генетическим фактором, и поэтому возможности ее реализации ограничены. Скорость же движений – это функция быстроты, выносливости, а также умения спортсмена координировать свои действия. В отличие от быстроты возможности совершенствования скорости движений более существенны.

Переходя к рассмотрению вопросов о функциональных механизмах в организме спортсменов, отвечающих за развитие силы, надо отметить, что это также неоднозначное понятие, проявляющееся в различных свойствах нервно-мышечного аппарата.

Функциональная специализация организма применительно к условиям спортивной деятельности, требующей преимущественного проявления силы и выносливости, начинается с использования периферического нервно-мышечного аппарата. Он выражается в рабочей гипертрофии мышц, совершенствовании регуляции их активности и усилении метаболических процессов. В результате повышается энергетический потенциал мышц, увеличивается их абсолютная сила, механическая мощность взрывного усилия и способность к длительному выполнению рабочего усилия.

При выполнении обычных упражнений с преодолением физического сопротивления рабочая гипертрофия мышц проявляется в увеличении физиологического утолщения волокон, увеличении в них числа функциональных капилляров. При максимальных или взрывных усилиях будет наблюдаться увеличение объема миофибрилл, из которых состоит собственный сократительный аппарат мышечных волокон, а также увеличение двигательных единиц. При этом объем мышц может увеличиваться незначительно, поскольку повышается плотность укладки миофибрилл в мышечных волокнах. При работе на выносливость утолщение мышечных волокон происходит за счет увеличения объема саркоплазмы, что приводит к повышению резервов метаболических мышц (содержание гликогена, креатинфосфата, миоглобина др.) и улучшению окислительных свойств мышц.

Тренировка на развитие силы или выносливости может приводить к избирательной гипертрофии быстрых или медленных волокон. Однако, несмотря на то, что при этом повышается окислительная способность мышц, сократительные свойства волокон обоих типов и их процентное соотношение не изменяются.

При выполнении различных физических упражнений максимальная сила увеличивается главным образом за счет вовлечения в напряжение больших двигательных единиц, а при работе на выносливость – малых единиц. Причем в последнем случае возможно чередование их активности, что позволяет дольше сохранять работоспособность. Взрывная сила мышц проявляется в скорости нарастания рабочего напряжения, в значительной мере определяется характером импульсации мотонейронов активизированных мышц и, главным образом, ее начальной частотой и степенью синхронизации, что приводит к более быстрой мобилизации двигательных единиц.

Ю.В. Верхошанскому экспериментальным путем удалось доказать, что величина взрывного усилия мышц трехкомпонентна и определяется абсолютной силой мышц, способностью к быстрому преодолению внешнего сопротивления в начале рабочего напряжения мышц (стартовой силой), способностью к наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося движения – ускоряющей силой.

Специализация нервно-мышечного аппарата направлена преимущественно на развитие абсолютной, стартовой и ускоряющей силы мышц и обусловлена, главным образом, величиной внешнего сопротивления, которое приходится преодолевать спортсмену.

Функциональная специализация организма в ходе многолетней тренировки связана с совершенствованием метаболических процессов, обеспечивающих энергией мышечную работу за счет поддержания баланса АТФ. Так, в видах спорта, характеризующихся проявлением взрывных усилий или относительно кратковременной работой высокой интенсивности, энергетическое обеспечение функционирования мышц совершенствуется в плане повышения мощности метаболических процессов, т.е. скорости освобождения энергии и восстановления баланса АТФ преимущественно анаэробным путем (фосфокреатиновая реакция).

При более длительной работе с субмаксимальной мощностью используется и совершенствуется более емкий метаболический процесс, в основе которого лежит анаэробное окисление углеводов (гликолиз). Этот способ ресинтеза АТФ менее мощен, чем фосфокреатинная реакция, но в связи с более высоким запасом окисляющихся веществ (углеводов) он отличается более высокой емкостью. И, наконец, при длительной работе умеренной интенсивности используется преимущественно наиболее емкий способ аэробного ресинтеза АТФ, в котором кроме углеводов могут быть использованы и липиды.

Правильное представление о механизмах энергообеспечения мышечной деятельности играет важную роль в решении методических вопросов тренировки. Поэтому недопустимо изолированное рассмотрение функциональной специализации организма на уровнях вегетативной и моторной систем, и в частности сведения физиологических механизмов выносливости к функции дыхания и максимального потребления кислорода (МПК). Во-первых, спортсмены с одинаковым уровнем МПК показывают разные результаты, и, наоборот, один и тот же результат демонстрируют спортсмены с различным уровнем аэробной производительности (М. Я. Наботников, 1972; Б. С. Серафимович, 1974).

Во-вторых, у высококвалифицированных спортсменов уровень МПК стабилизируется, но результаты растут (В. А. Орлов, Т. Л. Шарова, 1977).

В-третьих, наблюдается достоверное снижение уровня МПК в соревновательном периоде (С. А. Локтев, 1978; Е. П. Борисов, 1979). Таким образом, приведенные данные свидетельствуют, что уровень МПК не является сам по себе гарантией высокого спортивного результата. Помимо аэробной мощности, определенную роль играют и другие факторы. Практическое совершенствование метаболических процессов в спортивной деятельности, требующей выносливости, связано с расширением возможности использования аэробных источников энергообеспечения за счет повышения порога анаэробного обмена (ПАНО), т.е. того уровня потребления кислорода, при котором начинают активизироваться анаэробные процессы. Их эффективность составляет приблизительно 50% от аэробных процессов, поэтому спортсменам выгодно выполнять длительную напряженную работу без накопления молочной кислоты и включения анаэробной энергопродукции.

Но поскольку ПАНО зависит от величины МПК, то считалось целесообразным стремиться к его повышению, однако в последнее время появились данные, свидетельствующие о том, что повышение выносливости связано не столько с потреблением кислорода в крови и улучшением его доставки к рабочим мышцам, сколько с повышением способности самих мышц к более высокому проценту утилизации кислорода. Следовательно, не величина МПК, а внутрипричинные факторы, обусловленные адаптацией мышечного аппарата к длительной напряженной работе, определяют уровень выносливости спортсменов. Повышается внутримышечный энергетический потенциал, мощность окислительных процессов и сократительных (силовых) свойств мышц, снижается скорость гликолиза. Вместе с тем интенсифицируется удаление конечных продуктов метаболических процессов, в том числе и скорость окисления лактата в работающих мышцах. Причем именно скелетные мышцы, а не печень и миокард, как всегда считалось, являются основным местом удаления лактата в процессе работы и после ее завершения.

Таким образом, развитие выносливости связано не только с совершенствованием дыхательного аппарата, но и с функциональной специализацией мышц – повышением их силовых и окислительных способностей. Отсюда основным направлением в развитии выносливости должно быть не привыкание к высокому уровню лактата в крови, а стремление к совершенствованию способности мышц к его окислению и стремление к снижению доли гликолиза в процессе энергетического обеспечения работы.



Наряду с повышением силовых и окислительных свойств мышц, перераспределение кровотока и улучшение локальных сосудистых реакций является важным условием развития так называемой локальной мышечной выносливости. Если спортивные упражнения выполняются определенными группами мышц, то и метаболические процессы в них наиболее интенсивны, и именно в них накапливаются продукты анаэробного обмена, ведущие к утомлению. Поэтому адаптация мышц к такой работе носит ярко выраженный избирательный характер. Локальная мышечная выносливость выражается в способности спортсмена к длительному проявлению силового контакта движения. Тренировать ее можно интенсификацией работы мышечного аппарата в рамках режима конкретной спортивной деятельности с использованием специфических силовых упражнений. Экспериментально подтверждено, что силовые тренировки в большей степени, чем тренировки на выносливость, приводят к повышению содержания в крови гемоглобина и миоглобина.

Из всего вышесказанного можно сформулировать определение выносливости как комплексной двигательной способности, зависимой как от вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и от функционального состояния нервно-мышечного аппарата. Следовательно, развитие выносливости должно вестись комплексно, на основе взаимосотвествующего совершенствования вегетативной системы, моторных органов и сбалансированной регуляции их функций. Необходимо подчеркнуть, что это единство в комплексе и взаимодополняющая роль различных систем организма выступают в качестве важного условия повышения работоспособности во всех без исключения видах спорта.

Обобщая все вышесказанное о процессе функциональной специализации организма спортсмена в ходе многолетней тренировки, можно представить его наиболее общие особенности в форме трехъярусной пирамиды, первый ярус которой составит формирование универсального механизма координации, регуляции и энергообеспечения моторной функции, предназначенной для реализации движений, требующих проявления быстроты, силы и выносливости. Изменение привычных жизненных условий, вносимое спортивной деятельностью, формирует моторную функцию, которая специализируется в направлении развития способностей взрывных усилий и специфической выносливости. Эти качества займут второй ярус пирамиды. На вершине пирамиды находятся этапы углубленной функциональной специализации организма, которые, наряду с дальнейшим совершенствованием его жизнеобеспечивающих механизмов, характеризуются формированием специальной физической подготовленности спортсмена.

## **РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ЛОВКОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ**

Под ловкостью понимается способность борцов быстро и точно решать двигательные задачи. Она зависит от координационных способностей, которые связаны с накоплением большого количества разнообразных двигательных навыков и отработки путей их оперативного объединения в комплексные двигательные действия. Требования к координационной сложности упражнения достигаются введением необычных исходных положений; вариативностью динамических, временных и пространственных характеристик движений; созданием необычных и неожиданных ситуаций за счет изменения места занятий и условий их проведения; использования различных тренажерных устройств и специального оборудования для расширения диапазона вариативности двигательных навыков; введением условных

единоборств с соперниками, существенно различающимися по структуре применяемых ими технических действий.

Известно, что для спортсменов высокого класса характерна высокая вариативность динамических, временных и пространственных характеристик движений в процессе соревновательной деятельности. Естественно, что способность спортсмена к естественному варьированию основными характеристиками движений в зависимости от ситуации, сложившейся в соревновании, и функционального состояния в значительной мере обуславливается не только уровнем совершенства координационных способностей, но и умением (или тоже способностью) проявлять их в условиях прогрессирующего утомления. В единоборствах особую роль играет наряду с физическим эмоциональное (психическое) утомление. Поэтому опытные тренеры стремятся применять упражнения на совершенствование координационных способностей, как в устойчивом состоянии спортсмена, так и в состоянии утомления, особенно психического.

Современный уровень развития спортивной борьбы предъявляет высокие требования к способности спортсменов точно и тонко дифференцировать различные раздражители в бою. На совершенствование этого качества должна быть отведена значительная часть времени в процессе обучения и тренировки.

Отрабатывая упражнение на совершенствование работы какого-либо анализатора, следует так построить задание, чтобы обострить, усилить деятельность именно данного анализатора. Так, в упражнениях на равновесие можно усилить деятельность вестибулярного и проприорецептивного анализаторов путем выключения зрительного анализатора (выполнять упражнение с закрытыми или завязанными глазами). Бой с завязанными глазами позволяет совершенствовать деятельность пространственных и временных характеристик двигательного анализатора, изменение действий способствует совершенствованию деятельности различных анализаторов.

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом если боец осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движения, совершенствуется ловкость. Повторение давно освоенных, даже сложных по координации действий не способствует совершенствованию качества общей ловкости.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения изученных действий.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ**

Под этим названием в спортивной борьбе понимается способность борцов выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество технических действий.

Для совершенствования навыка применения ловкости в поединках профессор кафедры борьбы центрального института физической культуры Е.М. Чумаков дает следующие рекомендации:

«Проводить

а) подбор разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, морально-волевым качествам и другим особенностям);

б) схватки на различных коврах (жестком мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном, без обкладных матов и с обкладными матами установленными

на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной покрывкой и др.);

в) решение конкретных задач (выполнить определенный прием, проведение защитных технических действий, только атаковать, добиваться победы за определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т. п.);

г) схватки в необычных условиях (непривычный климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, непривычное время, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и др.).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях борцу не встречалось нерешенных на тренировке задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно к этому стремиться. В тренировке следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отретпетированные на тренировке, позволяют бойцу показать высокую ловкость на соревнованиях.

Показателем специальной ловкости бойца является наличие у него «коронного» («коронных») приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым боец добивается оцениваемого результата в различных ситуациях схваток с различными противниками.

Показатель специальной ловкости бойца можно определить по формуле:

$$L_{\text{сп}} = \frac{R}{W},$$

где  $L_{\text{сп}}$  – специальная ловкость;

$R$  – результативность деятельности (в баллах, очках и т.д.);

$W$  – количество применяемых вариантов действий (приемов).

## РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

*Гибкость* – это одно из физических качеств, которое необходимо борцу для повышения своего мастерства. Она зависит от подвижности суставов, их строения, эластичности мышц и связок. В единоборствах различают общую и специальную гибкость.

*Общая гибкость* – это различных суставов тела совершать движения с возможно большей амплитудой.

Амплитуда движений в суставах чаще всего ограничивается тем, что мышцы-антагонисты и их сухожилия имеют недостаточную эластичность. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно интенсивно – до пота – разогреть мышцы и выполнить комплекс специальных упражнений, направленных на развитие гибкости.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

*Активная гибкость* – это амплитуда движения в результате приложения усилий собственных мышц. *Пассивная гибкость* – амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет тяги собственных мышц.

2. Упражнениями, в которых движения в суставах доводятся до предела за счет создания определенной силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (бойца или партнера), сила партнера, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большей частотой, или длительно, с постепенным доведением движения до максимальной амплитуды.

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте, когда гибкость снижается.

Упражнения для развития гибкости рекомендуется выполнять в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ

Под термином специальная гибкость в спортивной борьбе можно понимать способность спортсмена эффективно выполнять приемы защиты и нападения с использованием небольшого запаса подвижности своих суставов, амплитуды из движений и запрятанной энергии.

Например, в момент ведения спортивного поединка один из борцов захватывает стопу соперника и пытается опрокинуть его на спину, поднимая захваченную ногу вверх. Если борец, которого в этом случае атакуют, имеет хорошую подвижность в тазобедренном суставе, он сумеет поднять свою ногу как можно выше, сохранить равновесие и уйти от атаки или с успехом контратаковать.

Создавать резерв гибкости для эффективного использования его в спортивных поединках можно не только увеличением эластичности мышц, связок, подвижности и гибкости суставов, но и за счет знания тактического выполнения различных технических действий. С целью обучить этим знаниям Е.М. Чумаков дает следующие рекомендации:

1. Изменять исходные положения.
2. Изменять захваты.
3. Изменять положение противника.
4. Снижать амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменять точку приложения усилия.
6. Изменять структуру действия.

*Изменение исходных положений* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику. Так, разворот носка опорной ноги внутрь при проведении броска зацепом изнутри позволяет дальше отвести ногу противника назад, за себя.

*Изменение захвата* позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Так, например, при проведении броска через плечо с захватом рукава и одноименного отворота движение атакующего при повороте к противнику спиной может быть ограничено в связи с недостаточной подвижностью в плечевом суставе. Изменение захвата, перенесение его на другой отворот или на другую руку, позволяет увеличить амплитуду движения.

Изменяя положение противника, можно выполнить задуманное техническое действие с меньшей амплитудой. Вынуждая соперника сделать шаг вперед, можно легко подсечь изнутри его одноименную ногу или выполнить зацеп голенью изнутри его разноименной ноги.

*Снижение амплитуды движений* частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем в том случае, когда мышцы противника расслаблены и не блокируют движения в суставе.

*Изменение точки приложения усилий* позволяет уменьшить амплитуду движения. Выполняя бросок через бедро, можно подбить не в дальнее, а в ближнее бедро. В этом случае не требуется глубокий поворот и выведение таза.

*Изменение структуры действия.* При проведении технического действия можно свое движение выполнить таким образом, чтобы у противника не хватило подвижности в соответствующем суставе и в определенном направлении. Так, если при зацепе изнутри противник свободно поднимает свою ногу и этим защищается от броска, выполнение приема с выведением ноги в сторону может привести к успеху.

Определить показатель специальной гибкости борца можно по формуле:

$$\Gamma_{\text{сп}} = \frac{n}{N},$$

где  $\Gamma_{\text{сп}}$  – специальная гибкость,

$n$  – количество оцененных действий борца (успешных),

$N$  – общее количество действий.

Можно это отношение измерять в процентах.

При этом предполагается, что успешное действие имело достаточную амплитуду, а неудачные действия имели недостаточную амплитуду.

## **ОСНОВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Под силовыми способностями в спортивных единоборствах принято понимать способность спортсмена преодолевать сопротивление мышц противника или противостоять этому воздействию.

При всей многофакторности условий развития силовых, как, впрочем, и других двигательных способностей есть общие закономерности в требованиях, предъявляемых к упражнениям, которые считаются развивающими силу.

Известно, что максимальная сила, развиваемая одной мышцей, зависит от длины, количества волокон, образующих мышцы, и от их толщины. Кроме того, на проявляемую силу влияет композиция мышц. Развитие силовых способностей определяется и межмышечной координацией, направленной на координацию работ различных мышц; в большинстве видов спорта координационные факторы имеют ведущее значение; это полной мере относится к видам спорта группы единоборств.

Отсюда следует основной методический вывод: при выборе силовых упражнений необходимо ориентироваться, прежде всего, на те, многократное повторение которых улучшает межмышечную и внутримышечную координацию.

Эффективность силовой подготовки зависит от формы и типа мышечных сокращений;

- при изотоническом сокращении происходит изменение длины мышц при постоянном напряжении, равном внешней нагрузке;
- при изометрическом – мышца развивает напряжение без изменения своей длины.

В реальной спортивной практике при силовых упражнениях происходит одновременное изменение как длины, так и напряжения мышцы. Режим работы в этом случае – аукоотонический (смешанный); в зависимости от типа движений такой режим будет преимущественно изометрическим или преимущественно изотоническим.

В спорте высших достижений в основном применяются упражнения, выполняемые преимущественно в изотоническом режиме, который характеризуется динамической работой с отягощениями. Он реализуется с помощью двух основных методов: метода максимальных усилий и метода повторного поднимания неопредельного веса. Последний применяется в двух вариантах: количество повторений доводится до выраженного утомления спортсмена; при этом количество повторений подбирается таким образом, чтобы скорость упражнений с отягощениями не снижалась, а техника двигательного действия не ухудшилась, что имеет особую методическую ценность.

В практическом плане, если речь идет о реализации метода максимальных усилий, полезны показатели оптимального количества подъемов штанги за один подход в зависимости от величины отягощения и вида упражнения:

- рывковые и толчковые упражнения: до 6 подходов при величине отягощения в 60 и 70% от максимума, до 4 – в 80%, до 2-в 90%, 1–100%;
- тяги рывковые, толчковые: 4–5 – при величине отягощения в 70%, 3–4 – в 80%, 2–3 – в 90%, 1–3 в 100%, 1–2-в 110%;
- приседания, наклоны, жим лежа: 4–8 – при величине отягощения в 50%, 4–6 – в 60%, 4–5 – в 70%, 3–4 – в 80%, 2–3-в 90%, 1–100%.

При таком подходе наблюдается значительная активизация анаболических процессов, вследствие чего увеличиваются количество и толщина мышечных волокон.

При выполнении изометрического метода развития силы занимающиеся могут принимать или какую-либо статическую позу (стойку на кистях, положение полуприседа, поднятые до прямого угла ноги в висе на перекладине) или попытаться раздвинуть стены, встав в дверной проем, поднять потолок, или сжать крышку письменного стола и т.д.

Упражнения подбираются на различные группы мышц и выполняются на задержке дыхания от 2-ух до 8 секунд 5–6 раз на каждое.

*Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается гораздо большая сила, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы.

Наиболее типичны для этого метода упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), спрыгивания с высоты и др. Этот метод весьма эффективен для развития статической силы мышц – сгибателей плеча, которые оказывают сопротивление при попытке проведения болевых приемов.

Измеряется общая сила рядом разнообразных тестов или специальными приборами – динамометрами, которыми фиксируется предельное напряжение мышц.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА

Под термином «специальная сила» подразумевается способность борцов добиваться победы не только за счет включения своей мышечной силы, но и умением использовать другие вспомогательные воздействия: силу тяжести собственного веса, приложенную в направлении броска, силу инерции, силу сокращения мышц противника и силу тяжести его тела.

Основным методом совершенствования способности борца рационально использовать силу являются учебно-тренировочные поединки.

*Борьба с противником, превосходящим по силе.* Для такой схватки подбирается сильный, но менее опытный партнер, который может с помощью силы своих мышц проводить защит-



ные действия в сторону, противоположную действиям атакующего. В этом случае отрабатывается навык проведения приемов в сторону наименьшего сопротивления.

*Схватки «игрового характера».* Они проводятся для того, чтобы борцы научились выполнять приемы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, то есть использовать такой момент в схватке, когда можно выполнять прием почти без затраты своих усилий.

*Схватки на броски с падением.* Борцу дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у борца формируется навык эффективного использования силы тяжести своего тела для выполнения бросков.

*Схватки с использованием усилий противника.* Борцу дается задание выполнять прием только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник.

*Схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника.* Они даются для того, чтобы научить борца использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приемов в направлении передвижения.

*Схватки на «чистую победу» при меньшем количестве попыток.* Борцу дается задание с условием, чтобы одна попытка проведения приема привела к победе.

*Схватка на проведение приемов с разбега.* В этой схватке борец получает навык использования силы инерции своего тела для выполнения намеченного технического действия.

*Схватки на сохранение статических положений.* Они даются для того, чтобы борец мог, сохраняя определенное положение, с наименьшей затратой сил препятствовать проведению противником приемов. Учебно-тренировочные поединки должны организовываться так, чтобы занимающиеся могли найти для себя такие положения, в которых на сопротивление действиям противника затрачивалось бы как можно меньше силы.

Каждый прием техники должен тренироваться в различных вариантах с использованием:

- 1) силы тяжести тела противника;
- 2) силы тяжести атакующего;
- 3) мышечных усилий атакующего;
- 4) мышечных усилий противника;
- 5) инерции противника;
- 6) инерции проводящего прием.

Затем следует научить борца выполнять приемы с использованием одновременно всех или нескольких дополнительных сил.

Специальную силу борца можно определять, фиксируя его действия в соревновательных схватках, и рассчитать по формуле:

$$C_{\text{сп}} = \frac{R}{N},$$

где  $C_{\text{сп}}$  – специальная сила;

$R$  – результативность деятельности;

$N$  – количество попыток (количество баллов или оценка схваток).

## МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БЫСТРОТЫ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

В процессе ведения поединков борцам постоянно приходится реагировать на движения противника, которые постоянно и быстро меняются по скорости и направлению. Они должны мгновенно уметь отличать истинное движение от ложного, точно определять момент проведения атакующего действия и уметь вовремя его провести. Поэтому совершенствование быстроты у спортсменов-единоборцев проводится подбором специальных упражнений, которые могут носить как общеподготовительный, так и специальный характер. При их выполнении нужно придерживаться следующих правил:

- упражнения должны выполняться с максимальной частотой;
- длительность выполнения упражнений не должна мешать их выполнению на максимальной скорости;
- длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений должна обеспечивать относительно полное восстановление энергетических ресурсов в мышцах;
- количество повторений между сериями упражнений нужно подбирать таким образом, чтобы спортсмен мог поддерживать между ними максимальную скорость их выполнения.

Под термином быстрота в спортивной борьбе можно понимать выполнение заданной работы в короткий промежуток времени.

Работу над совершенствованием быстроты в движениях борца можно осуществлять в двух направлениях: проводить совершенствование ее отдельных составляющих звеньев (времени реакции, времени одиночного движения и т.д.) или совершенствовать процессы, в которые входят объединения локальных и целостных двигательных актов.

Развитие быстроты в локальных фазах движения выполняется с максимальной начальной скоростью, с небольшой амплитудой и резкими остановками. Развитие быстроты при выполнении целостного движения выполняется с максимальной быстротой во всех его фазах, на большой амплитуде и без остановок.

Одним из методов развития быстроты движений в спортивной практике является преодоление разнообразного внешнего сопротивления (в зависимости от фантазии тренера или занимающихся). Например: поднятие различных тяжестей – при выполнении упражнения вес должен подбираться таким образом, чтобы на его преодоление затрачивалось треть усилий спортсмена.

Имитация с максимальной скоростью выбранного технического действия в целом и по частям, растягивая прикрепленный к стене амортизатор.

Выполнение технических действий в облегченных условиях. Когда можно взять партнера более легкого по весу и выполнить с ним различные технические упражнения. Затем перейти к партнеру своего веса.

Выполнение технических действий с затруднением. Для этого берут партнера, более тяжелого по весу, и выполняют приемы на нем. Затем тренируются с партнером своего веса.

Выполнение учебно-тренировочных поединков с партнерами более тяжелыми, затем с более легкими.

Проведение учебно-тренировочных поединков по методу уменьшения времени. Одному из борцов предлагается победить противника в короткий промежуток времени.

Проведение учебно-тренировочных поединков интервальным методом. В этом случае предлагается провести в быстром темпе от трех до пяти поединков длительностью 1–2 минуты с интервалом отдыха 3–5 минут.

Проведение учебно-тренировочных поединков переменным методом. В этом случае по команде один или оба борющихся увеличивают темп схватки на 1–2 минуты.

Проведение учебно-тренировочных поединков по методу нарастания времени. В этом случае борцы должны вести поединок в быстром темпе вначале на коротком отрезке времени, затем постепенно время увеличивается, но при этом следят, чтобы быстрота не уменьшалась.

Кроме вышеизложенного для уменьшения латентного времени двигательной активности борцов можно порекомендовать выполнение специальных упражнений, в которых спортсмен должен научиться как можно быстрее реагировать на различные сигналы (слуховые, зрительные, тактильные) и выполнять ответные меры. Научиться выполнять мгновенный вход в прием после получения команды, мгновенно реагировать и проводить бросок в момент неожиданного появления партнера в специально заданной позе, тренировать быстрый переход к контратакующим действиям.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ БЫСТРОТЫ**

Под специальной быстротой понимается знание и умение использовать на практике биомеханические тонкости выполнения технических действий. В спортивной борьбе существует шесть основных способов развития специальной быстроты, которые осуществляются за счет слитности выполнения технического действия: сложение скоростей движения, сложение сил, уменьшение путей движения, уменьшение момента инерции, уменьшение плеча рычага, слитное выполнение.

Обучение новому техническому действию происходит обычно по частям: захват, подворот, выполнение броска, расстилание партнера на спину. По мере освоения приема его стараются выполнять слитно – одним движением.

## **СЛОЖЕНИЕ СКОРОСТЕЙ**

Этот метод развития специальной быстроты достигается за счет одновременного движения различных частей тела атакующего. Уменьшение пути движения до выполнения основного технического действия. В качестве примера можно назвать следующие действия: когда один из борцов делает один шаг навстречу к другому, одновременно разгибает руки в локтях и делает наклон туловища вперед с целью захвата ног или делает предварительный разворот боком к атакуемому с постановкой своей стопы между его стопами перед выполнением броска через плечо и т.д.

Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием выполняется быстрее, поэтому для придания ускорения следует к массе тела приложить большую силу. Поэтому использование метода сложения сил в борьбе позволяет увеличивать ускорение, которое будет придаваться телу борца или противника при выполнении защитных либо атакующих действий.

## **УМЕНЬШЕНИЕ МОМЕНТА ИНЕРЦИИ**

Для выполнения этой задачи атакующему необходимо расположить на минимальном расстоянии от продольной оси тела противника свои совершающие круговое движение части тела.

Время, затраченное на проведение броска, будет короче, если борцы будут сгибаться или группироваться, приближаясь друг к другу.

В качестве примера можно назвать бросок через голову упором стопы в живот или броски через плечо с колен, а также использование различных кувырков.

Следующий способ использования специальной быстроты заключается в том, чтобы в момент проведения броска максимально приблизить общий центр тяжести части тела к месту воздействия силы мышцы. Выигрыш во времени будет происходить за счет прохождения меньшего пути телом и меньшего сопротивления, преодолеваемого мышцами. Например, при проведении броска через плечо с колен с захватом разноименного рукава и одноименного отворота. Для увеличения опрокидывающего момента нужно захват разноименного рукава осуществлять чуть выше локтя, захват отворота – на уровне ключицы и как можно ближе к верхней части плеча.

Определить уровень специальной быстроты можно по формуле:

$$B_{\text{сп}} = \frac{t}{N},$$

где  $B_{\text{сп}}$  – показатель быстроты;

$t$  – время воздействия;

$R$  – результат (в баллах, очках, месте в соревнованиях) в зависимости от масштаба деятельности.

## МЕТОДЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Под термином «выносливость» в спортивной борьбе подразумевается способность организма спортсмена переносить в течение большого промежутка времени высокие физические нагрузки. Выносливость борцов определяется временем, в течение которого они сумеют вести поединок в высоком темпе, при сохранении работоспособности в течение всего соревнования или соревновательного периода. В единоборствах различают общую и специальную выносливость. Основное развитие общей выносливости направлено на повышение анаэробных возможностей организма. Она зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения борца наиболее рационально расходовать свои силы.

Основной упор на развитии общей выносливости у представителей единоборств следует делать на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

В свое время В. Зацюрский (1969) предложил выделять пять компонентов (характеристик) нагрузки при воспитании выносливости:

- интенсивность упражнения (скорость передвижения);
- продолжительность упражнения (длина отрезков);
- продолжительность интервалов отдыха;
- характер отдыха;
- число повторений.

Им же выделены три основных методических направления при воспитании выносливости в видах спорта с нестрогим регламентированным режимом деятельности, куда относятся единоборства:

- сохранение интенсивности и длительности работы равными соревновательным;
- увеличение интенсивности и вследствие этого сокращение длительности поединка;
- увеличение длительности и снижение интенсивности (по сравнению с той, которая имеет место на соревнованиях).

Эти методические положения сохранили свою актуальность и до настоящего времени.

Для развития общей выносливости Е.М. Чумаков дает следующие рекомендации:

«В процессе занятий борцу необходимо направленно совершенствовать дыхательные возможности для увеличения максимального потребления кислорода, поддержания этого уровня длительное время и быстроты развертывания дыхательных процессов до максимальных величин. С этой целью используют следующие методы.

*Увеличение времени (объема) выполнения упражнений.* Этот метод предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях для выполнения одного и того же упражнения без изменения интенсивности с целью выработки способности дыхательной системы борца выполнять эту работу в заданном ритме. Для борца работа без отдыха может длиться при очень высокой интенсивности около 10 мин. Но учитывая, что у борца может в течение дня соревнований быть 4–6 схваток, следует приучить его вести схватки в определенном темпе и после неполного восстановления. Следовательно, метод увеличения времени должен в тренировке предусматривать возможность выполнения работы, по длительности превосходящей длительность схватки.

Чтобы дыхательные мышцы давали прирост силе, упражнения следует выполнять при пульсе 160–180 ударов в минуту, то есть давать нагрузку предельную или близкую к ней.

*Метод увеличения интенсивности выполнения упражнений* имеет две разновидности: интервальный и переменный.

При использовании интервального метода применяется высокий темп выполнения упражнения и короткие промежутки отдыха, которые постепенно сокращаются и аннулируются.

При использовании переменного метода, отдых в процессе выполнения упражнения происходит за счет снижения интенсивности выполняемой работы. А наращивание интенсивности осуществляется за счет сокращения отрезков активного отдыха.

*Метод увеличения нагрузки* выполняется следующим образом. Борцам предлагается выполнить упражнение с нарастающим отягощением или с нарастающим сопротивлением партнера. Увеличение нагрузки требует больших затрат энергии, следовательно, предъявляют повышенные требования к деятельности дыхательной системы».

Повышение общей выносливости также связано с развитием функциональных возможностей сердечнососудистой системы (ССС).

Увеличение функциональных возможностей ССС осуществляется теми же методами, как и увеличение функциональных возможностей дыхательной системы. Работа этих систем тесно связана между собой.

Увеличение функциональных возможностей ССС осуществляется с помощью упражнений, которые приводят к увеличению силы сердечных сокращений и систолического объема. Увеличение систолического объема происходит под влиянием работы, в которой участвует большое количество мышечных групп. В результате к сердцу поступает большое количество крови. В этом случае сердце должно работать не на пределе частоты, а работа должна быть достаточно длительной (6–12 мин).

Функциональные возможности мышечной системы зависят от быстроты протекания восстановительных процессов, от способности мышцы работать в режиме недовосстановления, от силы мышцы.

Быстрота протекания восстановительных процессов зависит от обеспечения мышцы необходимыми веществами и функциональных возможностей фосфокреативного и гликолитического механизмов, а также от деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, состава и буферных свойств крови, гликогена и пр.

Следует чередовать большие (околопредельные) умственные, сенсорные, эмоциональные и физические нагрузки с периодами восстановления. Средством восстановления является торможение в участках коры, которые были сильно возбуждены: переключение на другой вид деятельности или сон.

Физическое утомление нервной системы наступает в результате длительного возбуждения двигательной зоны коры больших полушарий. Особенно быстро наступает такое утомление в результате сильных и длительных статических напряжений мышц. Предотвращается такое утомление путем активного отдыха, то есть сменой деятельности или переключением возбуждения на другие зоны коры. Переход возбужденного участка в тормозное состояние позволяет восстановить его работоспособность.

Для того чтобы организм меньше утомлялся, в тренировке применяются статические и однообразные динамические упражнения, в которые не вовлекаются крупные группы мышц. Время воздействия этих нагрузок повышают постепенно.

## **РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БОРЦОВ**

Под этим термином подразумевается способность борца добиваться намеченного результата с наименьшей затратой энергии.

Борцы, которые умеют в ходе ведения соревновательных поединков выполнять различные технические действия с меньшими усилиями, чем могут затрачивать их противники, смогут длительный срок переносить физическую нагрузку и более длительный срок противостоять утомлению в течение соревнований.

Общее положение сводится к следующему. Требования к совершенствованию специальной выносливости в спортивной борьбе, в определенной мере связаны с количеством раундов, боев, схваток в соревновании, интервалами отдыха, ограниченным временем поединка.

В последнее время наблюдается увеличение количества выполняемых технических действий в единицу времени, что повысило требования к выполнению спуртов и времени восстановления между раундами, периодами, поединками, соревновательными днями. В связи с этим для единоборцев важнейшим компонентом выносливости являются производительность всех трех энергосистем (алактатной, гликолитической и анаэробной), биомеханическая экономизация работы, устойчивость спортивной техники в условиях наступающего физического и эмоционального утомления. Большое значение имеет и силовой компонент, особенно для представителей различных видов спортивной борьбы – в этих видах единоборств такой компонент проявляется в специфической статической силовой выносливости. Совершенствование специальной выносливости в основном проходит в процессе выполнения специфических упражнений избранного вида единоборств. Это позволяет обеспечить соразмерность в повышении технического мастерства, всех компонентов выносливости и добиться исключения конкурентных отношений между отдельными ее составляющими.

Таким образом, выносливость единоборцев проявляется в наибольшей мере в таких специфических формах, как скоростная выносливость и силовая выносливость.

Работа, направленная на совершенствование специальной выносливости в спортивной борьбе, связана с последовательностью и интенсивностью выполнения отдельных элементов соревновательной деятельности в избранном виде единоборств.

Для ее совершенствования Е.М. Чумаков дает рекомендации использовать следующие методы тренировки.

*«Метод длительных схваток средней и ниже средней интенсивности.* Даются схватки, в 2–6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Борец должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные схватки приводят к тому, что борец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не применять действий, которые требуют очень больших затрат энергии.

*Метод борьбы уставшего с неуставшим борцом.* В этом случае борец должен бороться без перерыва с меняющимися партнерами, перед которыми стоит задача максимально измотать его силы.

*Схватки с заданием утомить противника.* Перед борцом ставится задача вести борьбу так, чтобы максимально утомить противника вплоть до отказа продолжать борьбу. При этом он должен сохранять возможно большее количество своих сил и работоспособность.

*Схватки на более короткое время до чистой победы.* Эти схватки позволяют выработать умение добиваться победы в короткий срок и за счет этого сохранять энергию для последующих схваток в соревнованиях. Если борец выполняет большую (интенсивную) работу, но нерационально затрачивает свои силы, излишне напряжен или скован в ходе схваток, то следует развивать специальную выносливость или способность работать экономично. Следует научить борца регулировать и по возможности снижать в соревнованиях умственную, сенсорную, эмоциональную и однообразную двигательную нагрузку. Его энергия должна тратиться только тогда, когда это необходимо. Это не значит, что борец не должен выкладываться в схватке. Иногда мгновенная затрата большого количества энергии может принести гораздо больший эффект и в конечном итоге даст большую экономию энергии, чем суммарная затрата ее малыми дозами».

Специальную выносливость борца можно определить по формуле:

$$V_{\text{сп}} = \frac{R}{t},$$

где  $V_{\text{сп}}$  – выносливость специальная;

$R$  – результативность деятельности (количество баллов);

$t$  – время.

## ГЛАВА 6

# ОСНОВЫ ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Основы тактического мастерства хорошо были изложены в работах известных классиков спортивной борьбы таких как: А. Харлампиев (1964); С. Преображенский (1967); Н. Галковский (1968); А. Катулин (1968); Е. Чумаков (1976); В. Кожарский (1978); А. Купцов (1978) и т.д. Не смотря на то, что их труды были предназначены для видов единоборств, в которых основными техническими действиями являются броски, болевые и удушающие приемы, то есть действия связанные с осуществлением плотного захвата противника, как показал практический опыт, многие из изложенных ими приемов подходят для обучения проведения спортивных поединков в различных видах единоборств, связанных с ударами, в таких, как спортивный рукопашный бой, каратэ, тхэквондо и т.д.

**Тактика** – умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом (Купцов, 1978).

Из проведенного обзора специальных литературных источников можно выделить три больших раздела тактических действий, которые могут лечь в основу стратегии подготовки высококвалифицированных бойцов это:

- разведка;
- тактика ведения отдельных поединков;
- тактика участия в соревнованиях.

Проанализируем каждый из них.

### ВИДЫ СПОРТИВНОЙ РАЗВЕДКИ

**Разведка** в спорте – это весьма кропотливое и сложное дело, отнимающее много времени на сбор информации и требующее много труда, терпения, а также определенного навыка на составление полученных данных специального архива.

Этот раздел можно разделить на два класса это:

- сведения об особенностях соревнований;
- сведения о противниках.

### Сведения об особенностях соревнований

Заранее ознакомившись с Положением о предстоящих соревнованиях, боец выясняет их цель, масштаб, характер (турнир или матч), способ проведения (с выбыванием по какой системе будут проходить поединки до финала), особенности зачета, время и место проведения.

Располагая этими данными, боец сумеет более тщательно спланировать свою подготовку к соревнованиям. Так, зная масштаб соревнований (первенство ДСО, города, республики и т. п.), способ их проведения и имея сведения о том, кто допускается к участию в них, удастся более или менее точно установить количественный и качественный состав участников. Можно предположить, кто окажется в числе наиболее опасных конкурентов и т.д.



## **Сведения о противниках**

Сведения о противниках являются бесценным приобретением для спортсмена и тренера, их нельзя терять, чтобы не собирать каждый раз заново. Нужно использовать все, что известно из прошлых встреч с этим противником. Тогда, осуществляя разведку в очередной схватке, можно направить внимание только на получение недостающих сведений о противнике, об особенностях его мастерства.

Чем больше известно о способностях предполагаемых противников, тем рациональнее боец может спланировать свою подготовку к соревнованиям. Если бойцу известно, какими физическими и волевыми качествами обладают противники, какой тактики они придерживаются, какие применяют приемы, контрприемы и защиты, какими способами тактической подготовки и использования благоприятных условий предпочитают пользоваться, то это дает ему возможность противостоять их атакам, использовать такие приемы и способы, которые оказываются наиболее эффективными.

Сведения о противнике можно разделить на два подкласса:

- предварительные;
- непосредственные.

### **Предварительная разведка**

Может использоваться пять основных источников получения информации:

- наблюдения;
- пресса;
- беседа с лицами, знающими спортсмена по встречам на соревнованиях;
- кино- и фотоматериалы;
- видеозаписи, на которых отображены как отдельно выполненные соперниками технические и тактические действия (элементы), так и проводимые ими встречи.

Для полноценной предварительной разведки на соревнованиях борцу (если он сам не выступает в этих соревнованиях) или его тренеру, следящему за выступлением спортсменов, необходимо использовать кино- или фотосъемку, либо вести запись интересующих данных. Для быстрой и убористой записи используются сокращения и условные обозначения.

Тактика борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. В практике мы наблюдаем, что каждый квалифицированный боец имеет свой тактический почерк, свой стиль (Ленц, 1978). Определить его можно только в ходе непосредственной разведки, которую по-другому называют разведкой боем.

### **Разведка боем**

Разведка боем – это такое тактическое действие борца, которое направлено на получение сведений о противнике в ходе ведения поединка. Складывается она из трех основных частей:

- вызов;
- ложные технические действия;
- маневрирование.

Рассмотрим подробнее каждое из них.

Поскольку в конкретном поединке борца интересуют не все, а определенные качества и особенности противника, «разведка боем» каждый раз имеет свои задачи. Однако в большинстве случаев она направлена на то, чтобы выявить излюбленные приемы и контрприемы противника, способы их тактической подготовки, выяснить реакцию на то или иное действие, разгадать тактический замысел противника в схватке.

Иногда с этой целью борец прибегает к вызову – преднамеренно создает благоприятные условия для выполнения того или иного приема. Таким образом, удастся установить, какими приемами предпочитает пользоваться противник. Это весьма эффективный путь разведки, но пользоваться им можно только тогда, когда есть уверенность, что атака противника будет отражена. Для выяснения интересующей бойца реакции противника (это чрезвычайно важно для успешного проведения любого приема) боец в процессе «разведки боем» прибегает к выполнению ложных действий.

Целями разведки может служить также маневрирование: меняя стойку, дистанцию, ритм поединка боец внимательно следит за ответными действиями противника и, анализируя их, делает вывод о его тактике, о том, каких положений, какой стойки он хочет добиться, к проведению каких действий стремится и какие положения затрудняют, сковывают его действия.

Непосредственная разведка позволяет выявить не только уровень технической, тактической и физической подготовленности, но и волевые качества противника. Например, умышленно допуская ошибки в ложных атаках, боец может определить, стремится ли противник смело воспользоваться ими или ищет только способ защититься от угрожающего ему приема.

## **ТАКТИЧЕСКИЕ ПРИЕМЫ ВЕДЕНИЯ БОЯ**

«Тактика ведения боя имеет определенную многомерность и включает:

- инициативу начала схваток;
  - использование пространственной зоны ведения схваток;
  - длину дистанции перед началом поединка и в процессе маневрирования;
- время, затраченное на подготовку технических действий», – Д. Тышлер, 1995.

В зависимости от действий, характеризующих поведение бойца в схватке, различают основные тактические признаки ведения боя:

- наступательный;
- оборонительный;
- выжидательный;
- контратакующий;
- дистанционный;
- маневренный;
- скоротечный;
- позиционный;
- разносторонний.

## ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПОЕДИНКОВ

**Наступательная тактика** заключается в высокой активности бойца, который смело и решительно атакует противника.

Для такой тактики характерны: прямая непринужденная стойка; свободная манера боя; комбинационные действия, которые состоят из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнить свои излюбленные технические действия. Ее можно осуществлять с помощью атак.

**Атака** – это такое тактическое действие, которое направлено на достижение преимущества или победы над противником. Она может включать в себя, как подготовительные, так и завершающие действия, а иногда может начинаться и без подготовки.

Различают два вида атак:

- **непрерывные атаки**, которые характеризуется, захватом инициативы, ведением боя в высоком темпе, постоянным обострением поединка и, разумным риском, стремлением атаковать противника, искусно сочетая ложные действия с истинными намерениями;
- **эпизодические атаки**, состоящие в том, что борец, наступая, прибегает к атакам эпизодически, через некоторые интервалы. Каждая задуманная им атака осуществляется без малейшего промедления, в нужный момент и в полную силу. Борец стремится довести ее до конца.

**Подготовка атакующих действий** необходима для того, чтобы создать ситуацию, благоприятную для начала или завершения атаки. К ней можно отнести: угрозу и маскировку.

**Угроза** – тактическое действие атакующего, вынуждающее атакуемого прибегать к защите или бездействовать.

Например – постоянно атакуя противника вынуждать его под страхом падения заступать за разрешенный край зоны ведения поединка.

**Маскировка** – тактическое действие бойца, с помощью которого он скрывает свои истинные намерения и дезориентирует противника с целью подготовки к выполнению завершающего технического действия. Например, проведением различных ложных технических действий.

**Комбинации приемов** – это сложные тактико-технические действия, при которых атакующий, проводя подготавливающий прием, вынуждает атакуемого выполнять те или иные определенные действия, удобные для проведения атакующим, заранее обдуманного завершающего приема. К ним можно отнести такие технические действия как: обман, двойной обман, повторную атаку.

**Обман** – это тактическое действие, не доводимые атакующим до конца и вынуждающие атакуемого каждый раз прибегать к защите, с целью вызвать ожидаемое им защитное действие атакуемого, необходимое для выполнения завершающего приема.

Например – атакующий имитирует проведение броска через ногу вперед, а сам проводит бросок через ногу назад.

**Двойной обман** – это тактическое действие бойца, в котором он выполняет два ложных подготовительных приемов необходимых для завершения атаки.

Например – атакующий имитирует проведение броска зацепом разноименной пятки, затем броска через ногу вперед, а сам разворачивается на 180° и выполняет бросок через плечо.

**Повторная атака** – это тактическое действие бойца, в котором он два раза подряд выполняет один и тот же прием, выдавая первый раз действительный прием за ложный.

Например – атакующий обозначает бросок через плечо с колен, затем встает в стойку и проводит до конца то же самое техническое действие.

В качестве отдельного пункта следует рассмотреть такое тактическое действие, как сковывание.

**Сковывание** – это такой тактический прием, с помощью которого можно ограничивать свободу действий противника.

Например – атакующий входит в ближний бой, проводит захватом рук и весом тела силовое блокирование рук противника, а сам старается провести бросок через ногу вперед.

**Оборонительная тактика** характеризуется использованием в поединке в основном выполнением различных защитных технических действий, без явного проявления желания к атакам и контратакам. Она включает в себя использование следующие следующих защитных действий: перемещением, изменением положения тела, блокировкой.

Иногда такая тактика может поставить бойца в полную зависимость от действий противника и обезличить его действия. Более того, если боец строго придерживается такой тактики на протяжении всей схватки, то он, как правило, терпит поражение, ибо самая тщательная оборона не дает гарантии, что в течение схватки противник, настойчиво и смело атакующий, не сумеет преодолеть защиту и провести прием.

В качестве примера такой тактики можно привести случай, когда один из бойцов получает травму в ходе ведения поединка и, не имея возможности атаковать, пытается продержаться до конца боя.

**Выжидательная тактика** характеризуется тем, что боец сосредоточивается все свое внимание на защите, не проявляет активности в схватке и предпринимает попытку атаковать противника лишь в том случае, когда тот допускает ошибку.

Например – равные по силам борцы осторожно ведут поединок, стараясь атаковать только в случае ошибки соперника.

Она строится на контратакующих действиях.

**Контратакующая тактика** заключается в том, что боец строит схватку на встречных и ответных контратаках, используя с этой целью благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны противника.

Контратакующая тактика особенно эффективна против борца, уступающего борцу в скорости, стремящегося постоянно или периодически атаковать. Она пригодна так же в схватке с тем, кто сам использует контратаками.

**Контратаки** – это такие действия, которые проводит один из бойцов в ответ на атакующие действия противника. Для их применения один из бойцов принимает пассивную форму ведения боя с целью притупить бдительность противника. К ним можно отнести две формы ведения боя это: вызов и обратный вызов.

**Вызов** – это такое тактическое действие, которым атакующий провоцирует атакуемого на выполнение конкретных действий.

Например – один из борцов специально открывается с целью заставить противника совершить ошибку, а затем удачно его контратаковать.

**Обратный вызов** – тактическое действие, которым атакующий демонстрирует прекращение активного действия с целью вызвать такие же действия атакуемого.

**Дистанционная тактика** заключается в способности сохранять в течение боя с противником намеченное расстояние. Она включает в себя умение быстро и легко перемещаться в различных направлениях.

Например – высокий борец с помощью захвата старается удержать менее низкого противника на расстоянии. И наоборот.

**Тактика маневрирования** характеризуется способностью быстро переходить от одной формы боя к другой. Она включает в себя: умение перемещаться различными способами с изменением длины дистанции, ритма и темпа боя, быстрыми переходами от обороны к нападению – и наоборот.

Например – перемещаясь по месту проведения поединка, развернуть противника лицом к солнцу.

Маневрирование может проходить, как в активной форме, с угрозой атакующими действиями, так и в пассивной с целью потянуть время поединка, отдохнуть и т.д.

**Тактика скоротечного боя** характеризуется умением завершать поединок в течение короткого промежутка времени. Она включает в себя подготовку атаки и коронный прием. В отличие от выжидательной тактики один из бойцов готовит свою атаку таким образом, чтобы решить бой одним или несколькими движениями.

Например – спортсмен получивший травму, но имеющий желание выиграть встречу, готовит атакующие действия способные решить поединок в короткий промежуток времени.

**Тактика позиционного боя** характеризуется ведением поединка с сохранением определенной позы или зоны на месте встречи.

Она включает в себя:

- стойку бойца – левостороннюю, правостороннюю, низкую, высокую, среднюю;
- зону действий на площадке встречи – по центру, с краю.

Например – один из борцов ведет поединок в правосторонней стойке, другой сохраняет левостороннюю. Один из борцов старается переместить поединок на край разрешенной зоны встречи.

**Тактика разностороннего спортивного поединка** характеризуется ведением поединка с использованием выше изложенных тактик. Такая манера ведения боя присуща спортсменам высокой квалификации.

## **Построение тактического плана ведения спортивного поединка**

Тактический план поединка – это мысленный путь к победе, он должен отражать его основные моменты: цель, основные пути и средства ее достижения – поэтому борцу необходимо заранее спланировать действия в предстоящей встрече.

Разберем подробнее основные моменты тактического плана и факторы, которые чаще всего приходится учитывать.

### **Определение цели спортивного поединка**

Перед выходом на поединок необходимо ясно представлять себе конечную цель встречи. При этом всегда следует учитывать свои возможности и готовность к данному бою, а так же способности противника. Цель конкретной схватки нужно корректировать с учетом обстановки, складывающейся в ходе соревнований, положения борца, его конкурентов и команды в турнирной таблице.

## **Выбор технических действий, способов их подготовки, места и времени проведения решительных действий**

Определяя тактический план схватки, борец исходит из своей подготовленности, избирает такие технические действия и способы их подготовки, которые наиболее соответствуют намеченной цели и эффективны в поединке с данным противником.

После определения наиболее рациональных технических средств ведения борьбы необходимо спланировать их последовательность, наметить, на каком этапе схватки применить каждое, когда прибегать к решительным действиям.

Если борец намерен использовать свое преимущество в выносливости, он постарается в самом начале схватки измотать противника ложными атаками и лишь после этого перейдет к решительным действиям.

Время решительных действий в схватке может в значительной мере зависеть от психических особенностей борца и его противника.

При определении времен их выполнения следует учитывать и особенности конкретной техники, избираемой бойцом для данного боя.

Решительные действия лучше всего наметить на начало схватки. В то же время некоторые приемы и способы тактической подготовки легче всего выполнять, когда противник устал. Поэтому проведение их целесообразнее отложить на этот период боя.

### **Определение типа спортивного поединка**

Ведение схватки в высоком темпе целесообразно планировать хорошо подготовленному, выносливому борцу при встрече с противником, не имеющим достаточной выносливости, но превосходящим бойца в силе и технике. Обычно высокий темп в схватке сочетается с задачей получить моральное превосходство над противником, подавить его волю.

Если сильный и выносливый противник плохо ориентируется в быстро меняющейся обстановке, можно предложить ему высокий темп. Частая смена динамических ситуаций в схватке требует от соперника (помимо выносливости, необходимой для отражения непрерывных атак) мгновенной и правильной реакции, а постоянное напряжение, в котором он находится, отрицательно сказывается на его способности быстро ориентироваться и правильно оценивать обстановку.

В схватке с противником, превосходящим в выносливости, необходимо расходовать свою энергию экономно. Целесообразно использовать сковывающие противника действия, маневрирование, разумно прибегать ко всем тем средствам и методам боя, которые не дают противнику вести схватку в высоком темпе.

### **Выбор стойки и дистанции**

Правильный выбор стойки имеет немалое значение для навязывания противнику своего наступательного боя и преодоления его защитных действий. Планируя ведение поединка в той или иной стойке, борец учитывает, из какого положения ему удобнее проводить намеченные технические действия..

При определении дистанции, как и при выборе стойки, следует исходить из того, насколько та или иная дистанция в схватке с данным противником способствует выполнению технических действий и насколько она затрудняет действия противнику.

## **Учет тактического замысла противника**

Чтобы избрать более верный и эффективный путь к победе, бойцу при построении тактического плана ведения схватки необходимо по возможности учесть тактический замысел противника. Предвидя его возможные действия в предстоящей встрече, боец может тактически переиграть его – затруднить осуществление намеченных им действий, предусмотреть контрмеры, навязать свою тактику.

## **Реализация тактического плана ведения боя**

Реализовать тактический план действий – значит подчинить противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на преодоление: преодолевая возникающие в ходе схватки осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Самообладание является важным фактором для выигрыша встречи. Кто горячится, излишне спешит, теряет контроль над своими действиями, облегчает противнику условия защиты и позволяет переигрывать себя.

## **Тактика поведения бойца при различных обстоятельствах**

В схватке оба спортсмена стремятся победить, и, естественно, в ходе единоборства один из них может оказаться в лучшем положении, чем другой.

Добившись выигрышного положения на каком-то этапе схватки, ни в коем случае нельзя считать исход поединка решенным. До финального свистка судьи боец обязан быть собранным, внимательным, готовым ко всяким неожиданностям.

В проигрышном положении противник почти всегда мобилизуется и использует малейшую возможность для атаки, поэтому бойцу необходимо быть чрезвычайно внимательным, чтобы атаки соперника не оказались для него неожиданными.

Если борец проигрывает схватку, то до самой последней секунды поединка он должен принимать все меры для исправления создавшегося положения. В критической обстановке важно проявить выдержку, мобилизовать волю и внимание для того, чтобы в оставшееся время наверстать упущенное.

В проигрышном положении следует активизировать свои действия и, атакая, перехватить инициативу. Разумно рискуя, нужно использовать малейшую возможность для проведения своих излюбленных технических действий и непременно использовать слабые места, обнаруженные в обороне противника.

Практика показывает, что смелый, волевой и расчетливый борец, до самого конца схватки не отказывающийся от достижения победы, может найти выход из любого трудного положения. Избрав правильную тактическую линию поведения, он способен достигать поставленной цели.

## **ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ**

Тактика участия в соревнованиях – умелое использование возможностей борца (команды) для достижения лучшего результата. Успех выступления в соревнованиях зависит от наиболее рационального использования физических, технических и тактических средств борьбы.

Борец, не умеющий правильно построить выступление в соревновании, не сможет полностью реализовать свои возможности, добиться наилучшего результата в отдельных схватках и, как следствие, не достигнет желанной цели.

Тактика борца даже на одних и тех же состязаниях неодинакова, поскольку условия, определяющие ее, каждый раз меняются. В то же время существуют общие положения в тактических действиях бойца. В качестве примера рассмотрим личные турнирные соревнования.

Как уже указывалось, задолго до начала турнира борец совместно с тренером намечает цель и задачи участия в соревнованиях.

Цель, поставленная борцом в данном соревновании, находит свое отражение в каждой схватке в отдельности. Поэтому предварительно, исходя из интересов выступления в соревнованиях в целом, боец намечает приблизительно, какие из схваток он может закончить чистой победой, выиграть с явным преимуществом или по очкам. Он также определяет, какие из схваток потребуют от него максимальной мобилизации. Разумеется, намеченные в предварительном плане расчеты будут изменяться, в соответствии со складывающейся в ходе соревнований обстановкой.

Чтобы действовать тактически правильно, необходимо во время состязаний и по окончании каждого круга объективно оценивать свое положение и положение противника в турнирной таблице: знать, кто с кем встречался; состав пар данного круга соревнований; уметь предвидеть результаты предстоящих встреч. Не менее важно для объективной оценки сложившейся обстановки предугадать состав пар ближайших кругов и возможные результаты схваток. Такое предвидение должно основываться на знании правил соревнований, а также уровне мастерства и степени подготовленности противников. Чтобы верно и своевременно ориентироваться, рекомендуется вести таблицу соревнований.

В соревнованиях с большим количеством участников в каждой весовой категории (примерно 25 и выше) бойцу, прежде чем попасть в финал, как правило, приходится выходить на татами не менее шести раз. Следовательно, ему необходимо использовать все возможности, чтобы как минимум в одной схватке одержать чистую победу.

Учитывая большую нагрузку, следует очень бережно расходовать свои физические силы и нервную энергию. Поэтому важно правильно определить не только условия, в которых будет проводиться та или иная схватка, но и свое поведение в процессе соревнований, способность восстанавливать затраченную энергию.

Тактика участия в лично-командных и командных турнирных соревнованиях имеет свои особенности, связанные прежде всего с определением состава команды. При определении состава участников команды следует исходить из уровня технической, тактической, физической, психологической подготовленности и опыта каждого бойца, результатов его последних выступлений в предыдущих соревнованиях, степени тренированности, а также учитывать способность проявить себя в бою против конкретных противников.

В командных соревнованиях на каждую встречу тренер заранее составляет предварительный тактический план. С этой целью он тщательно анализирует состав команды противника и предварительно рассчитывает вероятные результаты в отдельных схватках и результат команды в целом. Затем в этот расчет он вносит необходимые коррективы, исходя из положения своей команды и команд-конкурентов в турнирной таблице соревнований. Составив таким путем предварительный тактический план предстоящей встречи, он доводит его до сведения всех участников команды и ставит конкретные задачи перед коллективом и каждым бойцом.



Разумеется, непосредственно во время встречи могут возникнуть самые непредвидимые обстоятельства, которые заставят тренера и бойцов внести соответствующие изменения в ранее разработанный план.

В матчевых, личных или командных соревнованиях, когда важна победа, а не то, с какой разницей в баллах борец проигрывает схватку, он должен предельно смело и решительно атаковать, идти на риск, использовать любую возможность для достижения поставленной цели.

В каких бы соревнованиях ни участвовал борец (в больших или малых, более или менее ответственных), он одинаково серьезно обязан продумать тактику ведения всего турнира.

## **МНОГОЛЕТНЯЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦОВ, КАК МНОГОГРАННАЯ СИСТЕМА ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ БОРЦА ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Если рассматривать морально-волевую подготовку, используя философские категории, то она является частью системы учебно-тренировочного процесса, структуру которого составляет спортивная и психологическая тренировка, а также воспитательная работа, которую должен осуществлять тренерский коллектив. Упомянутые элементы педагогической работы являются базовыми, и на их взаимодействии будет осуществляться надстройка, позволяющая сформировать спортсмена, как гармонично развитую личность, обладающую физическим совершенством и духовным богатством.

Что такое морально-волевая подготовка в единоборствах?

Что такое мораль? Это, наверное, способность сохранять достоинство вне зависимости от обстоятельств. Например: с уважением относиться к решению судейской коллегии, даже если не доволен их решением, или с благородством вести себя по отношению к соперникам, товарищам по команде, соблюдать правила приличия, находясь в чужом спортивном зале, городе, стране и т.д.

Что такое волевая подготовка? Это, наверное, способность преодолевать трудности или уметь противостоять им. Например: терпеть физические трудности, голод, жажду, усталость и т.д.

Многолетняя морально-волевая подготовка может быть рассмотрена как многогранная система разностороннего воспитания. Скорость ее формирования будет зависеть от различных личностных факторов и умственных способностей занимающихся, а так же от степени сознания каждого из спортсменов. Сознание можно условно разделить на три уровня. Первый уровень – надсознание, проявляющееся за счет включения интеллекта, который должен формировать мысль и образ. Второй уровень – самосознание, которое проявляется за счет подключения эрудиции и которое должно указывать на проблему, а так же на пути ее решения. Третьим уровнем сознания называется подсознание. Подключая его, спортсмен задействует интуицию, с помощью которой он должен суметь правильно оценивать сделанный выбор и осуществить намеченные действия. Далее, как указывает профессор Е.М. Чумаков (1998) в своей «Принципиальной схеме взаимосвязи основных понятий умственной деятельности», в зависимости от обстоятельств могут возникнуть определенные эмоциональные чувства: «хочу» и «должен» - на фоне противоречий которых должна формироваться морально-волевая подготовка.

Постараемся разобраться в механизмах этих процессов на основе приведенных примеров. Допустим, у спортсмена квалификации мастера спорта запускается честолюбивое желание перейти на новый уровень спортивных достижений. В его голове начинает идеализироваться мыслеобраз олимпийского чемпиона, предположим, по дзюдо. Что же может руководить процессом его дальнейшей самореализации? Чувство интереса как потребность в получении информации – что будет дальше? На что он еще способен? Чувство постоянного азарта – как потребность достижения намеченной цели. Упрямство и злость – как потребность в желании занять свое место в группе победителей. Чувство страха остаться в аутсайдерах – как инстинкт самосохранения. Но, как показывает практика, одного честолюбивого желания мало – и для достижения цели необходимо изрядно потрудиться, проявить силу воли, преодолеть множество физических и психологических трудностей. Выступая внутри своего клуба, спортсмен представляет только себя; внутри города – себя и свой клуб; внутри области – себя и город; на чемпионате спортивного общества – себя, клуб и город; на чемпионате своей страны – себя, клуб, город и спортивное общество, которые он представляет; выступая за рубежом, он уже несет гораздо большую моральную ответственность, представляя не только себя как личность, но и свою страну. Чтобы победить на турнирах, не превышающих уровень чемпионата ЦС спортивного общества, спортсмен может выступать в своей весовой категории; чтобы стать чемпионом внутри своей страны, он должен согнать вес и перейти в весовую категорию, стоящую на уровень ниже; чтобы выиграть чемпионаты Европы, Мира, Олимпийских игр, спортсмену может быть придется перейти в весовую категорию, стоящую на два уровня ниже исходной. Для этого он должен будет на протяжении длительного промежутка времени ограничить себя в потреблении воды и перейти на другой рацион питания, но при этом наращивать интенсивность тренировочных занятий. Естественно, при этом появится чувство голода, жажды, усталости. Появится потребность в еде, воде, отдыхе. И появится противоречивое чувство между желанием «хочу» и ответственностью «должен». Пойдем далее и рассмотрим, какие еще физические трудности могут возникнуть у спортсмена на пути к вершине славы. Предположим, что: Чемпионат России будет проходить в Петербурге, Чемпионат Европы – в Италии, в городе Неаполь, чемпионат мира – в Австралии, городе Сидней, Олимпийские игры – в Эквадоре, городе Кито. Как можно понять, турниры должны проходить на разных континентах, в разных климатических и временных поясах. Ощущения климата средней полосы может смениться чувствами холода или жары, появится потребность иметь постоянную температуру тела. Ощущения равнинной местности – ощущениями высокогорья, от нехватки кислорода может возникнуть чувство удушья, появится потребность в воздухе, от этого сильнее будет проявляться чувство усталости, так как у организма появится потребность в экономии сил. Смена временного пояса будет сопутствовать стиранию чувств пространства и времени, потребность в двигательной активности может быть нарушена из-за появления чувства сонливости, когда нужно бодрствовать, и бодрствования, когда нужно спать. До появления полной акклиматизации потребности сна и бодрствования поменяются местами. И на фоне этих испытаний опять появится противоречивое чувство между желанием «хочу» и ответственностью «должен», ибо без этого ему трудно рассчитывать на успех.

Умение вести поединок тесно связано с психологической подготовкой. Испуг, робость, тревога, подавленность, смятение могут помешать реализовать в бою свое техническое мастерство. Основу психологической подготовки бойца составляет развитие волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, смелости, силы воли, способности

противостоять противнику в реальном бою, преодолевать трудности в период тренировочного процесса.

Целеустремленность заключается в желании достичь поставленных целей и выработать твердые принципы поведения в повседневной жизни, а также в экстремальных условиях.

Инициативность проявляется в способности самостоятельно ставить цель и организовывать действия для ее достижения. В период тренировочного процесса необходимо создавать разные ситуации и самостоятельно находить выход из них. К основным условиям проявления инициативы относятся понимание сути ситуации, составление плана действий, видение последствий данных действий, решимость к самостоятельным действиям.

Решительность характеризуется как способность в сложной ситуации самостоятельно принимать ответственные решения и неуклонно проводить их в жизнь.

Для проявления решительности необходимо ясно представлять себе цели своих действий и считать достижение их безусловно необходимым и важным делом. Однако следует учитывать, что борец не может проявить решительность, если:

- не знает, как надо действовать в экстремальной ситуации;
- не может технически правильно выполнить изучаемые приемы.

Поэтому способность к проявлению решительности необходимо воспитывать в процессе практического овладения базовой техникой спортивных единоборств и отработкой поведения в экстремальных ситуациях.

Смелость и стойкость характеризуются способностью затрачивать необходимые волевые качества на преодоление чувств: страха, паники, тревоги, связанных с осознанием той или другой опасности.

При ведении поединка необходимо научиться гасить свои отрицательные эмоции, связанные с чувствами подчиненности и обреченности, воспитывать в себе выдержку, способность переносить боль и большие физические напряжения, противостоять чувству усталости.

Что может сопутствовать проявлению морально-волевой подготовки единоборцев? Наверное, сохранение достойного поведения на фоне психологического перенапряжения и мгновений успеха. Проявление чувств скромности на фоне радости, гордости, уважения к себе на фоне спортивных успехов. Чувства дружбы, заботы, жалости, сочувствия, как потребности в желании придти на помощь, войти в положение. Чувства стыда, возмущения, унижения, обиды – осуждения себя за проявленные слабости. Подавление в себе чувств зависти, жадности, ревности, вероломства и подлости на пути к достижению поставленной цели.

Морально-волевая подготовка – это сложный процесс становления спортсмена как гармонично развитой личности, протекающий на фоне психологических противоречий между желанием «хочу» и ответственностью «должен». И если их рассматривать с точки зрения философских понятий, то они становятся базисом для появления новой силы, которую называют «дух». Его не надо путать с волей. Так как спортсмен может быть волевым, и выполнить огромную работу, а его дух может оказаться не достаточно сильным и он может проиграть ответственные соревнования и, наоборот, спортсмен уступающий сопернику в физической силе может одолеть его, обладая сильным духом.

# КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ, БОЛЕВЫХ И УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ, ВХОДЯЩИХ В СИСТЕМУ СПОРТИВНОГО РУКОПАШНОГО БОЯ

Первые попытки классифицировать приемы были предприняты такими авторами, как Николаев и Эберг (1929), Г.И. Гончаров и Н.Н. Сорокин (1940) и др. Но, к сожалению, проделанная ими работа сводилась в основном к перечню накопившихся к тому времени названий основных технических действий в арсенале классической борьбы: «передний пояс», «бросок через бедро», «суплес», «полусуплес». Несмотря на то, что за этими названиями стояли реальные приемы борьбы, все-таки это была классификация названий, а не техники спортивной борьбы.

В этот период времени еще плохо были развиты научные знания в области теории спортивной борьбы, поэтому группировка приемов между собой, вне зависимости от их названий, могла носить случайный характер. Хотя, справедливости ради, надо отметить, что даже в таком несовершенном виде попытки упорядочивания техники принесли практическую пользу.

«Научная задача по классифицированию техники заключалась в том, чтобы не от отдельных названий идти к классификации техники, а от осознания целого объекта классифицирования, через классификацию и систематику, идти к названию всех приемов, составляющих технику борьбы в целом», – А.П.Купцов (1978).

На основании изложенного в данной главе можно будет сделать следующие выводы:

- систематизация, классификация и терминология техники бросков, болевых и удушающих приемов, представленная в этой работе возникла в результате синтеза научных трудов специалистов по спортивной борьбе А. Харлампиева, Н. Галковского, А. Катулина, Н. Чионова, Е. Чумакова, А. Купцова, Г. Шулика;
- опираясь на философские категории: часть и целое, система, структура, элемент – удалось из отдельных звеньев научных трудов вышеупомянутых авторов создать единую систему, удобную для использования при обучении технике бросков, болевых и удушающих приемов, входящих в систему спортивного рукопашного боя.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ СТОЯ И ЛЕЖА

Под терминологией, которая используется в различных видах единоборств, подразумевается совокупность специальных слов или нескольких технических действий, которые используют в своей практической деятельности: тренеры, спортсмены, судьи и методисты – с целью упрощения их взаимопонимания. Поэтому, терминология спортивной борьбы строится таким образом, чтобы быть предельно краткой, точной, понятной, и легко воспринимаемой на слух. Тогда в лаконичной форме с помощью специальных слов можно легко и быстро вызывать правильное представление о нужном понятии.

Техника – это совокупность приемов нападения и защиты, которые используются борцами в спортивных поединках для достижения победы над противником.

Прием – это техническое действие, используемое в борьбе с целью получения победы над противником.

Защита – это техническое действие борца, направленное на попытку противника провести прием.

Ответный прием – это техническое действие борца, применяемое в момент попытки противника провести прием.

Стойка – это положение борца, в котором он находится, касаясь площади опоры ступнями ног.

Правосторонняя стойка – когда борец стоит, выставив правую ногу вперед.

Левосторонняя стойка – когда борец стоит, выставив левую ногу вперед.

Фронтальная стойка – когда борец стоит, поставив свои стопы параллельно друг другу.

Низкая стойка – когда борец стоит, опустив туловище в горизонтальное положение и отдалив тазобедренный сустав от противника.

Высокая стойка – когда борец стоит, располагая туловище в вертикальном положении.

Партер – положение борца, стоящего на коленях с упором руками о площадь опоры. Понятием «партер» объединяются положение лежа и другие смежные с этим понятием положения.

Партер можно условно поделить на высокий и низкий: высокий партер – это когда борец стоит на коленях или колене с упором или без упора ладонями в площадь опоры; низкий партер – это положение лежа, в котором борец упирается о площадь опоры чем-либо, кроме ступней ног.

Борцовский мост – это положение борца, стоящего в положении прогнувшись, касаясь площади опоры ступнями ног и лобной части головы.

Полумост – это когда борец находится в прогнутом положении, касаясь площади опоры боковой частью головы, боком или плечом.

Сед – это положение борца, сидящего с упором или без упора руками в площадь опоры.

Противник – тот, с кем происходит поединок на соревнованиях.

Партнер – тот, с кем изучаются или совершенствуются технические действия на тренировочных занятиях.

Названия различных технических действий строятся на основании проделанной классификации с учетом следующих правил:

Если это прием борьбы стоя – бросок или сваливание, то вначале нужно назвать исходное положение, затем действие и в конце с каким захватом. Например: из правосторонней высокой стойки выполнить бросок подхватом двух ног с захватом отворота на шее и разноименного рукава.

Если это прием борьбы лежа: удержание или переворот, то называется вначале действие, затем исходное положение и, наконец, с каким захватом: удержание сверху с захватом шеи; переворот сбоку с захватом двух рук.

Если это болевой прием перегибанием сустава, то вначале называется исходное положение, затем действия, через что и с каким захватом. Например: из положения сбоку провести болевой прием перегибанием локтевого сустава через бедро с захватом разноименного запястья.

Если это болевой прием скручиванием сустава, то вначале называется исходное положение, затем действие, направление воздействия и с каким захватом. Например: из положения сверху провести болевой прием скручиванием наружу плечевого сустава с захватом одноименного и разноименного запястьев.

Если это болевой прием ущемлением сустава, то вначале называется исходное положение, затем действие, чем или что и с каким захватом. Например: из положения сбоку провести болевой прием ущемлением плеча разноименным предплечьем с захватом разноименного запястья.

Если это болевой прием растяжением суставов, то вначале называется исходное положение, затем действие, каким образом и с каким захватом. Например: из положения сбоку провести болевой прием растяжением тазобедренного сустава кувырком вперед и с захватом руками и ногами бедер защищающегося.

Если это удушающий прием, то называется вначале исходное положение, затем действие, каким образом и с каким захватом. Например: из положения сверху провести удушающий прием затягиванием с захватом одноименного отворота; из положения снизу провести удушающий прием зажиманием скрещенными предплечьями с захватом разноименных отворотов.

## **КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ СТОЯ**

Технику борьбы стоя можно условно разделить на броски и сваливания.

Броски – это технические действия, выполняемые в положении стоя с отрывом атакующего от площади опоры.

Сваливания – это технические действия, выполняемые в положении стоя без отрыва атакующего от площади опоры.

Название приемов борьбы стоя было решено обозначать по названию частей тела, через которые происходит опрокидывающий момент или происходило развитие основного действия.

1. Броски выведением из положения равновесия получили свое название от действия, вызванного толчком, рывком, скручиванием туловища партнера или зависанием в прыжке.

2. Броски через бедро – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область тазобедренного сустава.

3. Броски через спину – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область, охватывающую поясницу и нижний край лопаток.

4. Броски через плечо – от опрокидывающего момента, осуществляемого через область плеча.

5. Броски через плечи (мельницы) – от опрокидывающего момента, осуществляемого через верхнюю область лопаток и трапецевидных мышц.

6. Броски зацепами и обвивами получили свое название от опрокидывающего момента, создаваемого отведением или блокировкой нижней конечности партнера с помощью стопы или голени.

7. Броски подхватом – от опрокидывающего момента, осуществляемого маховым движением ноги с подбивом передней поверхности ноги или ног атакующего.

8. Броски отхватом – от опрокидывающего момента, осуществляемого маховым движением ноги с подбивом задней поверхности ноги или ног атакующего.

9. Броски подсечением – от опрокидывающего момента, осуществляемого подбивом подошвенной части стопы голени или стопы атакующего.

10. Броски подбивом – от опрокидывающего момента, осуществляемого махом ногой с подбивом подошвенной частью стопы колена или бедра атакующего.

11. Броски через ногу (подножки) вперед, назад, в сторону – от опрокидывающего момента, осуществляемого через ногу или ноги атакуемого.

12. Броски скрестным движением ног – от опрокидывающего момента, осуществляемого подбивом ногами верхней и нижней частей туловища атакуемого.

13. Броски подсадом – от опрокидывающего момента, создаваемого с помощью ноги отводящей или подталкивающей вверх и в сторону ноги или ног атакуемого.

14. Броски через голову упором стопы в живот или голенью – от опрокидывающего момента, осуществляемого через вертикальную плоскость вокруг головы.

15. Броски через грудь – от опрокидывающего момента, осуществляемого через переднюю часть туловища.

16. Броски вращением (вертушки) – это приемы, в которых опрокидывающий момент осуществляется за счет нависания и вращения вокруг захваченной руки, ноги или шеи.

17. Броски наклоном – в которых опрокидывающий момент осуществляется движением туловища атакуемого вниз и вперед.

18. Сбивания – эти технические действия можно отнести к сваливаниям, в них опрокидывающий момент создается толчком груди атакуемого в туловище атакуемого.

19. Переводы – эти технические действия также можно отнести к свливаниям. В них атакующий затягивает партнера в положение партера, используя силу рук и вес тела.

20. Броски переворотом – это технические действия в стойке, в которых опрокидывающий момент возникает в результате вращения атакующим тела атакуемого в вертикальной или горизонтальной плоскости.

Отклон – движения туловища атакуемого назад, с одновременным разгибанием позвоночного столба.

Поворот – техническое действие, в котором атакующий движется туловищем в сторону броска с предварительным подставлением плеч под туловище атакуемого и одновременным захватом за руку, за руку и ногу, голову и ногу, одежду и др.

Подворот – техническое действие, в котором атакующий поворачивается к атакуемому спиной.

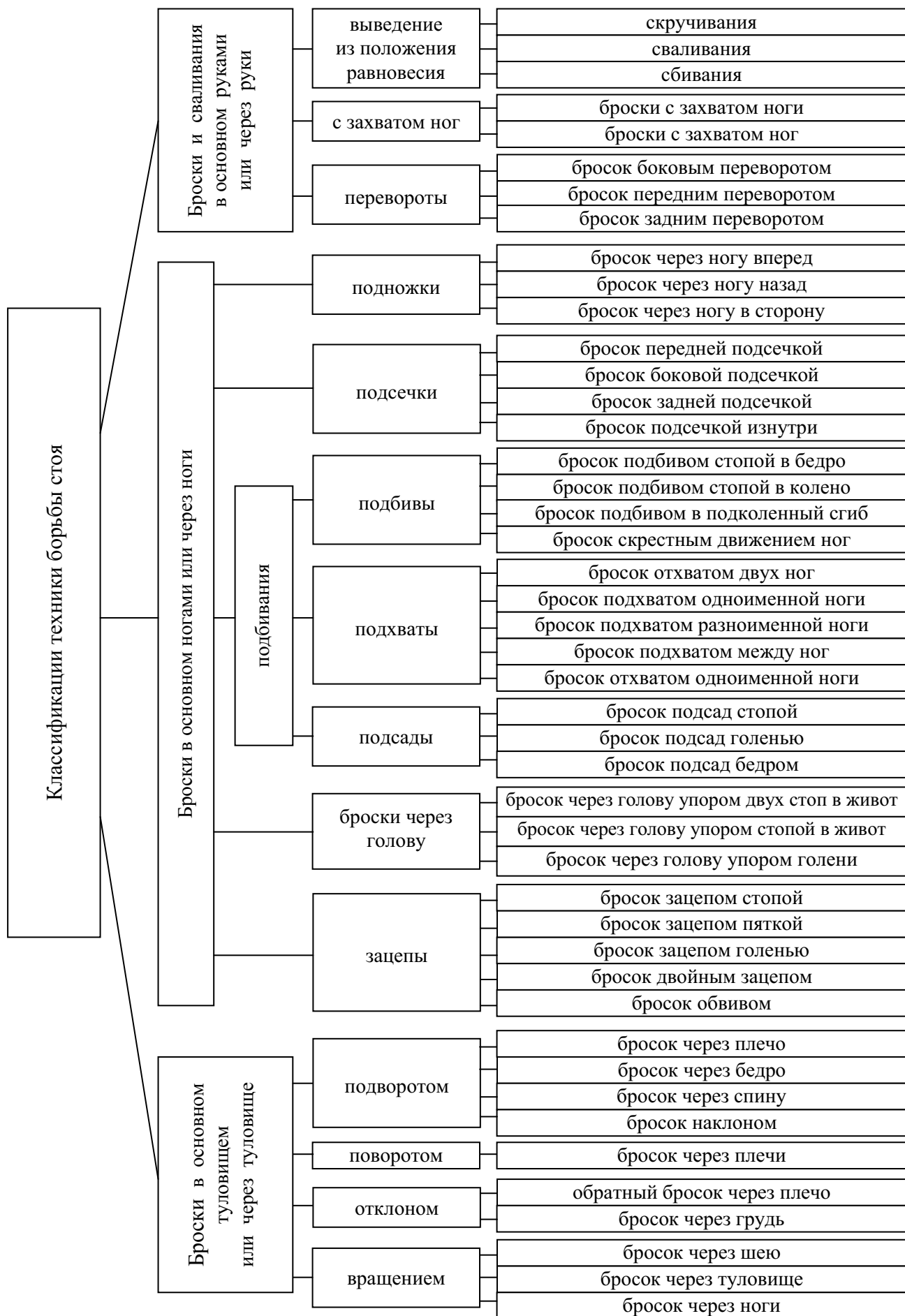
Обратный бросок через плечо – когда атакующий стоя лицом к защищаемому, взваливает его на плечо и перекидывает его через него разгибаясь.

Рассмотрим, чем предложенная ниже схема классификации техники бросков схожа и чем отличается от схем классификаций в работах других авторов.

Во-первых, она шестиуровневая, как у Н.М. Галковского, А.З. Катулина и Н.Г. Чионова, а не трехуровневая, как у А.А. Харлампиева, и не четырехуровневая, как у Е.М. Чумакова, также каждый новый уровень является базисом для следующего.

Во-вторых, второй уровень таблицы разбит на три больших раздела, в которых обозначено в объединенной форме, «чем» и через «что» проводятся большие группы бросков. В отличие от А.А. Харлампиева и Е.М. Чумакова, которые указывают в своих работах в основном, «чем» проводятся технические действия (руками, ногами, туловищем), и в отличие от Н.М. Галковского и др., которые указывают в своих трудах через «что» (какое место) происходит основной опрокидывающий момент.

В-третьих, в таблице расположился особняком третий уровень под названием «подбивания», он включает в себя три класса четвертого уровня (подсечки, подбивы, подхваты) – эта строка как отдельная единица не была включена ни в одну из известных классификаций.





В-четвертых, четвертый уровень таблицы представляет собой 14 классов, каждый из которых включает в себя одно ключевое движение, на основе которого базируются в следующем уровне объединенные различные технические действия, близкие в биомеханическом исполнении.

В работах других вышеупомянутых авторов они выделены не как классы, а как отдельные технические действия.

Пятое отличие заключается в том, что следующий уровень таблицы самый большой из тех, которые удалось обнаружить, он включает в себя 44 технических действия, за которые во время ведения спортивного поединка присуждают оценки. У А.А. Харлампиева таких действий 37, у Е.М. Чумакова – 21, у Галковского и др. – 8.

Шестой уровень, под названием «захваты» не изображен в виде таблицы: захватов оказалось слишком много и разумнее было отразить их списком. Соединение технических действий, изложенных в пятом уровне таблицы, с захватами, приведенными в списке по методике, изложенной ниже, помогли автору описать в своих книгах по спортивной борьбе и рукопашному бою 600 приемов борьбы стоя.

### **Захваты**

1. Захват разноименного рукава и: отворота на шее, одноименного отворота, разноименного отворота, руки за одноименное плечо, руки под одноименное плечо, руки под разноименное плечо, пояса спереди, пояса сзади, одноименного бедра изнутри, одноименной голени изнутри, разноименного бедра снаружи, разноименной пятки снаружи.

2. С захватом ног: бедер изнутри и снаружи, голеней изнутри и снаружи, пяток изнутри и снаружи.

3. С захватом одной рукой одноименного отворота, разноименного отворота.

4. С захватом одного отворота двумя руками.

5. С захватом: одноименных отворотов, разноименных отворотов.

6. С захватом разноименного отворота и: пояса спереди, пояса сзади, одноименного бедра изнутри, разноименного бедра снаружи.

7. С захватом одноименного отворота и: одноименного бедра изнутри, разноименного бедра снаружи.

8. С захватом обоими руками: двух рук, одной руки.

9. С захватом туловища: спереди, сзади, сбоку, сверху, снизу.

10. С захватом руки и туловища: спереди, сзади, сбоку.

11. С захватом рук и туловища: спереди, сзади, сбоку.

### **Захваты руками при проведении болевых приемов перегибанием локтевого сустава**

1. С захватом разноименного предплечья партнера под разноименное плечо.

2. С захватом одноименного предплечья партнера под одноименное плечо.

3. С захватом запястья партнера обеими руками его предплечья под разноименное плечо.

4. С захватом запястья партнера обеими руками и его предплечья под одноименное плечо.

5. С захватом запястья одноименной руки партнера.

6. С захватом запястья разноименной руки партнера.

7. С захватом предплечья партнера обеими руками и его плеча между ног.

**Захваты ногами при проведении болевых приемов  
перегибанием локтевого сустава**

1. С захватом плеча партнера на одноименное бедро и его предплечья под разноименное бедро.
2. С захватом плеча партнера под одноименное бедро и его предплечья под разноименное бедро.
3. С захватом плеча партнера на разноименное бедро и его предплечья под одноименное бедро.
4. С захватом плеча партнера под разноименное бедро и его предплечья на одноименное бедро.

**Захваты руками при проведении болевых приемов  
скручиванием плеча наружу**

1. С захватом одноименного запястья партнера и своего разноименного.
2. С захватом разноименного запястья партнера и своего разноименного.
3. С захватом разноименного предплечья под плечо.
4. С захватом одноименного предплечья под плечо.

**Захваты руками при проведении болевых приемов  
скручиванием плеча внутрь**

1. С захватом разноименного запястья партнера и своего разноименного запястья.
2. С захватом разноименного предплечья на плечо.
3. С захватом разноименного предплечья на плечо.

**Захваты ногами при проведении болевых приемов  
скручиванием плеча наружу**

1. С захватом ногой одноименного предплечья.
2. С захватом ногой разноименного предплечья.
3. С захватом ногами плеча и предплечья.

**Захваты ногами при проведении болевых приемов  
скручиванием плеча внутрь**

1. С захватом ногой разноименного предплечья.
2. С захватом ногой разноименного предплечья.
3. С захватом ногами плеча и предплечья.

**Захваты при проведении болевых приемов  
скручиванием тазобедренного сустава**

1. С захватом голени партнера под разноименное плечо.
2. С захватом голени партнера под одноименное плечо.
3. С захватом ноги, ногами.

## Захваты при проведении удержаний

1. Шеи и руки под разноименное плечо.
2. Шеи и руки на одноименное плечо.
3. Шеи.
4. Одной руки.
5. Пояса по бокам.
6. Туловища сверху.
7. Руки и туловища сверху.
8. Рук и туловища сверху.
9. Двух рук.
10. Разноименного плеча и разноименного бедра.
11. Шеи и разноименного бедра.
12. Шеи и одноименного бедра.
13. Двух бедер.
14. Одноименного отворота из-под плеча и пояса сзади.
15. Отворота из-под плеча.
16. Дальнего плеча.
17. Одноименного плеча и разноименного бедра и т.д.

## КЛАССИФИКАЦИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ ЛЕЖА

Технику борьбы лежа можно условно разделить на пять больших групп: перевороты, удержания, болевые приемы на руки, болевые приемы на ноги, удушающие приемы. Их можно выполнять из пяти основных положений: находясь со стороны головы, со стороны ног, сбоку, сверху, снизу. В свою очередь, пять положений, из которых можно атаковать, дают столько же положений, из которых можно проводить защитные технические действия.



Приведенная выше схема классификации техники борьбы в партере является многоуровневой. В ней наиболее полно и со всех сторон отражены все способы проведения технических действий:

- во-первых, появился раздел растяжения различных суставов, который не был отражен в трудах современных ученых-методистов;
- во-вторых, появился раздел «чем» проводятся технические действия: руками, ногами или в комбинации;
- в-третьих, появился раздел через «что», какое место проводятся болевых приемы перегибанием суставов;
- в-четвертых, появился раздел, на какое место оказывается болевое воздействие при проведении болевых приемов ущемлением мышц и сухожилий суставов;
- в-пятых, в отдельных местах схемы показано, чем проводятся захваты руками или ногами. Там, где не показано, захваты выписаны отдельно, так как их достаточно много и в маленький разворот схемы они не укладываются.

Соединение отдельных технических действий борьбы лежа с известными захватами помогли автору работы изложить 600 приемов положения партера в своих книгах по спортивной борьбе и рукопашному бою.

## **БОЛЕВЫЕ И УДУШАЮЩИЕ ПРИЕМЫ**

Болевые приемы – это физические воздействия на суставы противника методом перегибания, скручивания, растяжения и ущемления.

Перегибания – это болевые воздействия на различные суставы, которые возникают в результате их перерастяжения через какую-либо часть тела.

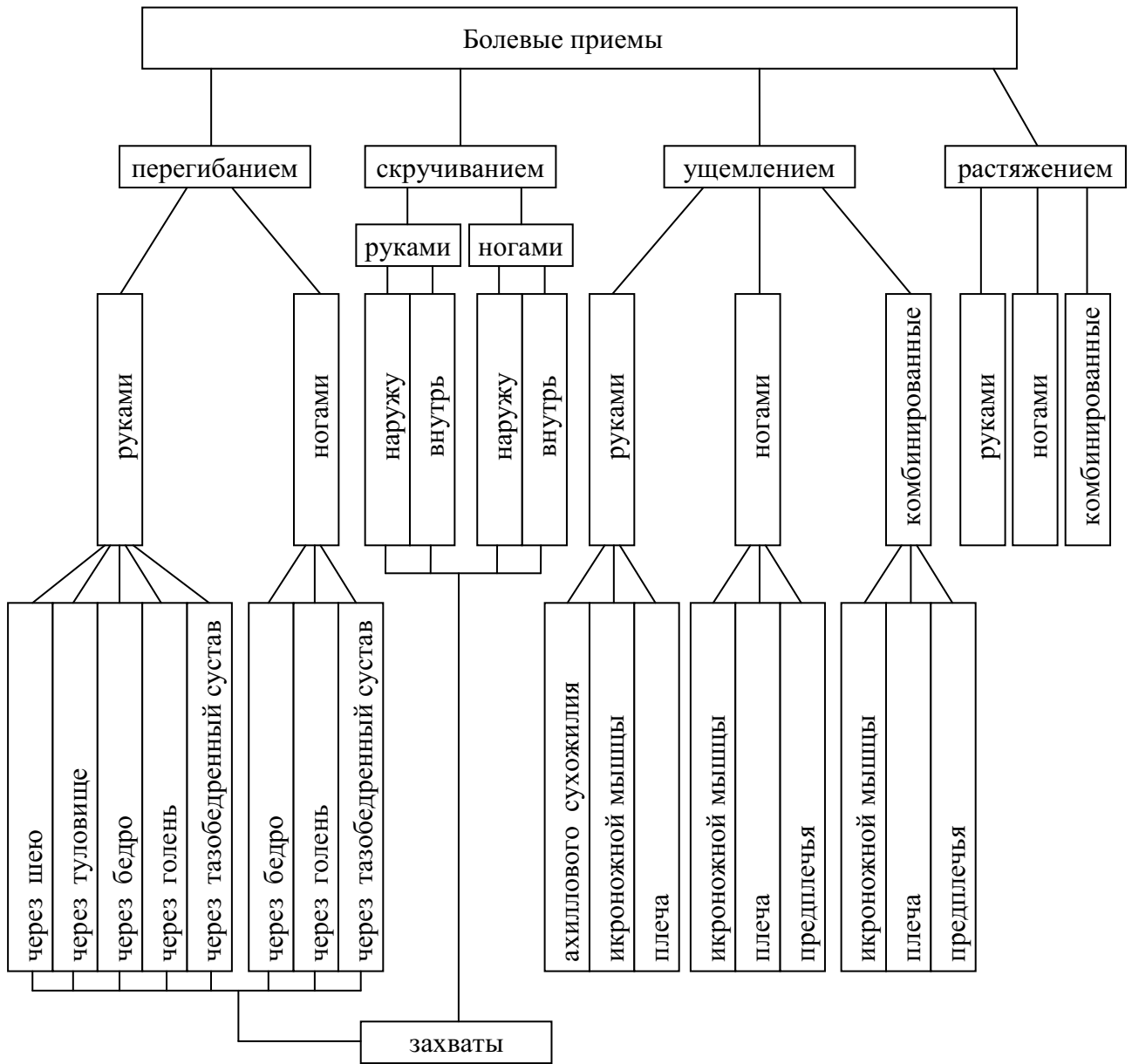
Скручивания – это болевое воздействие на различные суставы, которое возникает в результате их вращения в ту или иную сторону.

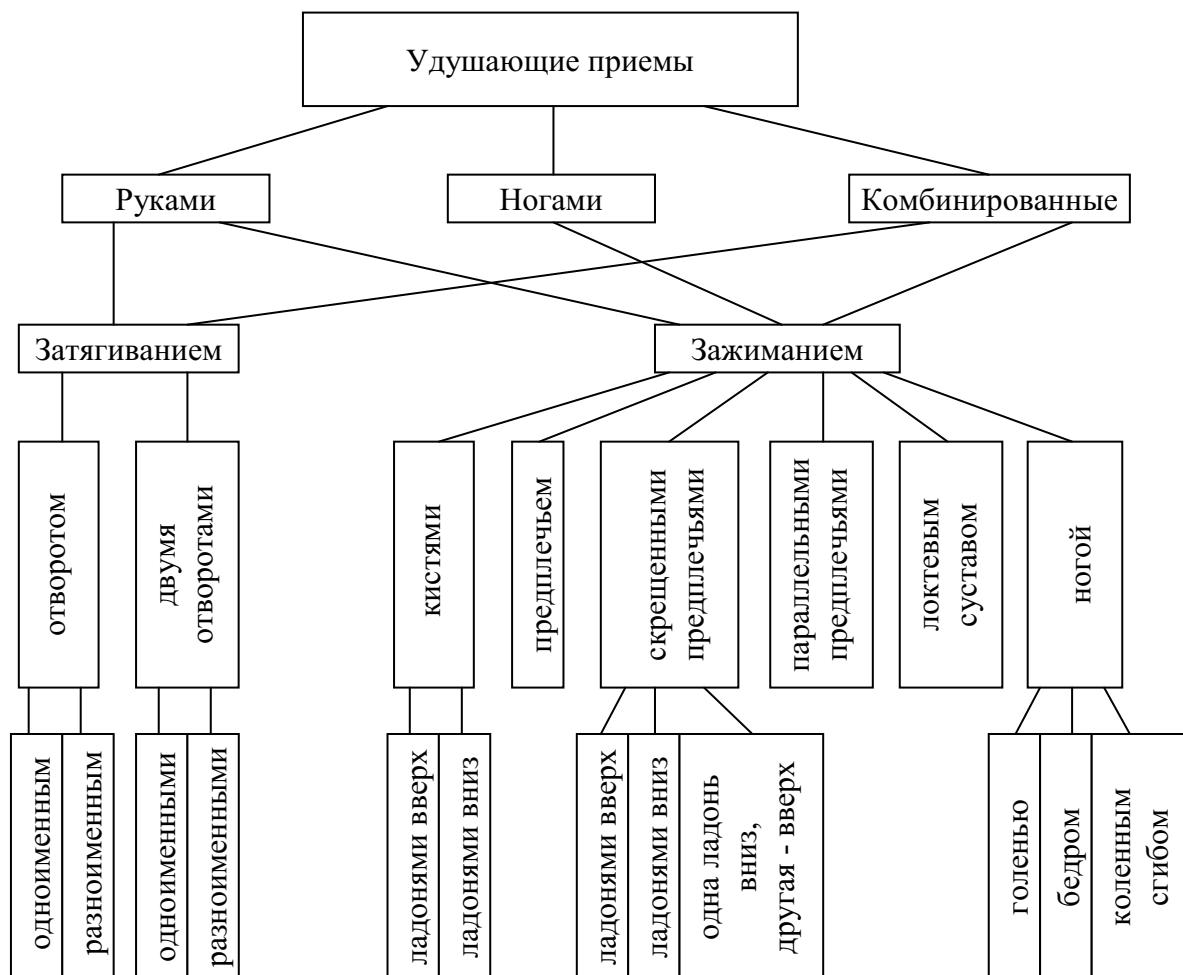
Растяжение – это болевые воздействия, которые возникают в результате натяжения: мышц, сухожилий, связок – в местах плечевого и тазобедренного суставов.

Ущемления – это болевые воздействия на различные суставы, которые возникают в результате сильного давления на мышцы, сухожилия и нервы.

Переворачивания в борьбе лежа – это технические действия, позволяющие развернуть противника в нужное положение без его отрыва от ковра или татами.

Удушающие приемы – это физические воздействия на область шеи, приводящие к остановке дыхания, которое может быть вызвано перекрытием сонных артерий или дыхательного горла.





## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

В этой главе предложены нетрадиционное начальное обучение технике борьбы стоя. Оно изложено на основе применения систематики вольного стиля, изложенной А.А. Харлампиевым на 1-й Всесоюзной конференции по борьбе вольным стилем в 1938 г., и системы поэтапного формирования умственных действий, разработанных профессором Л.П. Матвеевым и П.Я. Гальпериным.

Нетрадиционным это обучение можно назвать потому, что освоение техники бросков по изложенной ниже системе будет начинаться не из положения стоя, а из положения стоя на коленях.

При разучивании первой серии приемов, когда оба партнера стоят на коленях, не приходится затрагивать много усилий для проведения технических действий и не возникает чувства страха перед падением на ковер, что особенно важно на начальных этапах обучения.

Во второй серии приемов, в положении, когда атакующий стоит на коленях, центр тяжести атакуемого находится высоко, и его легко опрокинуть на спину, выполняя приемы на нижние конечности.

В третьей серии приемов, в положении, когда атакующий находится в стойке, ему легко проводить воздействия на верхние конечности и верхнюю часть туловища защищающегося, стоящего на коленях.

В четвертой серии приемов, в положении, когда защищающийся стоит на одном колене, партнеру легко атаковать как верхние, так и нижние конечности.

В пятой серии приемов, при отработывании комбинационных действий, когда защищающийся стоит на коленях, происходит усиление координационной базы обучающихся и развитие технико-тактического мышления.

К шестой серии изучения технических действий можно отнести следующие варианты бросков: бросок с переходом на колени с захватом обеими руками руки или рукава противника, броски с захватом ног. В первой группе бросков атакующий использует инерцию движения своего тела, умноженную на захват. В результате этого биомеханического взаимодействия возникает благоприятное вращение туловища атакуемого, обеспечивающее наилучший опрокидывающий момент, что было подтверждено исследованиями И.И. Алиханова (1986).

Что касается второй группы бросков этой серии приемов, то авторы учебника «Спортивная борьба» К.М. Талковский и А.З. Катулин (1968) отмечают, что в результате захвата ног возникает самое неустойчивое положение тела.

Этот этап предложенного начального обучения должен занять у обучающихся примерно 6 месяцев.

В первую серию изучаемых технических действий должны войти 3–4 группы бросков, выполняемых с разными захватами. Например, броски с захватом отворота на шее и рукава. Если судить по результатам исследований А.П. Кунцева (1978), то этих приемах благоприятный опрокидывающий момент возникает в результате приложения мышечной силы к наивысшей по расположению точки захвата.

Броски с захватом разноименного рукава и пояса сзади также выделяются на первый план. В них облегченное управление партнером происходит благодаря применению физического воздействия в непосредственной близости от центра тяжести атакуемого (см. труды профессора М.Ф. Иваницкого).

Броски с захватом одноименного отворота и рукава, относящиеся к этой серии приемов, также как и при их исполнении в точке приложения усилия возникает центробежное ускорение, обеспечивающее при повороте туловища атакуемого благоприятный опрокидывающий момент.

Заключительную группу бросков могут составить броски с захватом разноименного отворота и рукава. При изучении этих приемов легко манипулировать действиями партнера. Этот захват позволяет без лишних усилий поворачивать, наклонять или отталкивать атакуемого.

Такое вышеизложенное начальное обучение базовой технике борьбы в положении стоя рассчитано примерно на 9 месяцев учебного года. Оно позволит усилить положительный перенос двигательного навыка с одного технического действия на другое и быстро закреплять изучаемый материал. В дальнейшем совершенствование базовой техники бросков можно вести произвольно, подбирая захват, опираясь на концентрическую систему обучения, разработанную профессором Е.М. Чумаковым. Согласно его концепции, из всего многообразия технических действий выбирают 10–12 групп приемов, имеющих свой ключевой элемент исполнения, которые изучаются в простейшем варианте в первом цикле обучения, длящемся примерно месяц. На втором и последующих кругах цикла приемы выполняются по усложненной методике с внесением нового элемента исполнения: захвата, входа в прием, исполнения ключевой или заключительной фазы броска.

Для закрепления и совершенствования технических действий по концентрической системе обучения через два-три изучаемых круга приемов нужно изучать круг приемов защит

против них и круг приемов, составленных из комбинаций изучаемых технических действий. Такое освоение и совершенствование базовой техники должно занять четыре года обучения.

При дальнейшем повышении спортивного мастерства обучающиеся, помимо освоения новых базовых технических действий борьбы стоя, должны больше времени уделять индивидуальной технике исполнения коронных приемов. Они должны научиться выполнять из одного захвата броски, как минимум, в трех направлениях, знать основы тактики и использовать ее для повышения своего технического уровня.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ТЕХНИКИ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА**

Техника борьбы в положении лежа включает в себя следующие группы приемов: переворачивания, удержания, болевые воздействия на руки, болевые воздействия на ноги и удушающие воздействия. Изучать ее лучше всего по круговой системе, начиная с первого технического действия.

Первыми среди вышеизложенных технических действий названы переворачивания. Их пять видов: сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног, снизу. Все эти варианты исполнения должны последовательно изучаться и совершенствоваться в каждом следующем цикле, состоящем из 10 занятий.

Переворачивание партнера по самому простому логическому развитию должно сопровождать переходу на удержание. Их также пять видов: сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног, поперек. Изучать их можно в любой последовательности.

После проведения приема удержания по простоте перехода на следующее техническое действие следуют болевые приемы на руки. По воздействию на различные суставы они делятся на четыре разновидности: перегибание суставов, скручивание суставов, ущемление и растягивание мышц и сухожилий.

Четвертыми в цикле обучения техники борьбы лежа следуют болевые приемы на ноги. Они так же имеют четыре варианта исполнения: перегибание, скручивание, ущемление и растяжение, которые также должны сменять друг друга по круговой системе.

На конец цикла приходятся удушающие приемы. Их можно условно разделить на выполняемые руками, ногами и комбинированные. Меняя в каждом цикле способ исполнения, можно добиться хорошей вариантности их проведения.

Для лучшего закрепления предложенной выше системы обучения желательно на одном занятии изучать прием нападения, на другом – защиты против него. Такое изучение технических действий, закрепленных в учебно-тренировочных поединках, будет способствовать развитию ловкости, силы, координации и технико-тактического мастерства у обучающихся.

При изучении приемов борьбы лежа, необходимо учитывать и направления атаки:

- если два противника стоят на коленях друг против друга, то атаковать можно спереди, сзади, сбоку;
- если один из противников стоит на локтях и коленях, а другой на коленях или в стойке, то атаковать можно со стороны головы, ног, сбоку, сверху;
- если один из противников лежит на спине, а другой стоит на локтях и коленях, то атаковать можно обоим: нижнему – снизу, сбоку, снизу со стороны ног, снизу со стороны головы, а верхнему – сверху, сбоку, со стороны головы, со стороны ног;



- если один из противников лежит лицом вниз, а другой находится сверху, то атаковать можно со стороны головы, ног, сбоку и сверху. Меняя направление атаки, техническое действие и способ воздействия на суставы, можно не только составлять разнообразные уроки, но и находить новые приемы.

При изучении атакующих действий в положении лежа на конечности противника нужно учитывать их положение по отношению к атакующему. Сначала нужно изучать атаки на ближнюю конечность, потом – на дальнюю, на одноименную, затем – на разноименную. По степени сложности вначале нужно изучать атакующее действие руками, затем ногами.

# ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОРЬБЫ

### БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

Техника борьбы – это определенная система действий, направленная на достижение победы. Практика борьбы позволила выработать наиболее эффективные структуры действий, которые подразделяются на атакующие, защитные и контратакующие. Наиболее важными для роста технического мастерства являются атакующие действия.

Борцы, слабо владеющие техникой борьбы, обычно применяют невыгодные, нерациональные приемы, рассчитанные главным образом на преодоление сопротивления своего противника. Такие приемы дают положительный результат лишь в том случае, когда атакующий имеет преимущество в силе.

Борцы, владеющие высокой техникой борьбы, часто побеждают даже физически более сильного противника. Для этого они прибегают к таким движениям, которые при правильном сочетании их между собой, правильном направлении и приложении внутренних и внешних сил образуют структуру приема, защит и контрприемов, обеспечивающих либо выигрыш в силе, либо выигрыш во времени.

Чтобы выявить закономерности техники борьбы, необходимо проанализировать все основные движения борцов. Такой анализ надо начинать в первую очередь с рассмотрения взаимодействия механических сил, которые возникают при выполнении приемов. Известно, что при выполнении даже самого простого движения требуется взаимодействие целого ряда органов человеческого тела, которые регулируются центральной нервной системой.

Вначале необходимо объяснить только внешнюю форму движений, рационально их рассмотреть с точки зрения лишь механических закономерностей. При этом следует условно разобрать их без учета внутренних процессов, связанных с изменениями в мышцах, которые зависят от степени тренированности, утомления, состояния нервной системы, питания и т.д.

Известно также, что мышечные движения (особенно, если они такие сложные, как у борца) малодоступны анализу со стороны состава и деятельности участвующих в них мышц, тем более что во многих случаях состав этот и условия действия мышц меняются во время самого движения. Поэтому при анализе техники борьбы работа отдельных мышц не рассматривается, так как в рабочем мышечном движении важна не эта сторона, а направление движения, его сила (т.е. производимое движением давление или тяга), протяжение (длина пути) и скорость.

Таким образом, при анализе действующих сил в рабочих движениях борцов учитываются:

- 1) сила тяжести;
- 2) сила мышечной тяги;
- 3) инертное сопротивление тела.

Действия этих сил влекут за собой различные изменения положений тела борца, отдельные части которого удобно рассматривать как рычаги. При сравнении отдельных частей тела и всего тела с рычагами, несгибаемые части тела (голова, бедро, голень, плечо, предплечье, кисть, туловище), несмотря на их пластичность и постоянную изменчивость формы, практически считаются величинами постоянными.

В отдельных случаях, когда борец напрягается и закрепляется в своих сочленениях, его тело можно рассматривать как жесткую систему рычагов и также считать постоянной величиной.

## СОХРАНЕНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Любая борьба начинается из стойки, когда спортсмен стоит на ногах и находится в вертикальном положении. Поэтому борец при движении должен учитывать законы сохранения равновесия.

В процессе борьбы для выполнения атакующих действий один спортсмен стремится вывести своего противника из состояния устойчивости, чтобы опрокинуть его на ковер, а другой – сохранить устойчивость и сделать то же со своим противником. Однако при выведении противника из равновесия атакующий борец также теряет равновесие, ибо выполнить такие движения без потери равновесия невозможно. Таким образом, при борьбе оба спортсмена непрерывно теряют и восстанавливают равновесие.

Первое условие, при котором борец может выполнять движения, направленные к достижению победы, необходимость сохранения опоры. Вполне понятно, что во время борьбы оба борца имеют опору, но она может быть различной. Степень устойчивости на этой опоре зависит от принятого борцом положения тела (высоты расположения центра тяжести, величины площади опоры, положения отвесной линии его центра тяжести на площади опоры), а также от действия мышц, сохраняющих это положение.

Профессором Иваницким М.Ф. установлено, что центр тяжести человеческого тела при выпрямленном положении находится в пределах от первого до пятого крестцовых позвонков.

Общий центр тяжести (о.ц.т.) является точкой приложения силы тяжести (равнодействующей). В связи с тем, что о.ц.т. является не материальной точкой в теле человека, он может находиться и вне пределов его тела (при сильном наклоне или прогибе). При борьбе с изменением взаимного расположения частей тела обоих спортсменов (при захвате) у них будет образовываться о.ц.т. системы двух тел. В зависимости от движения обоих борцов их о.ц.т. также будет соответственно изменять свое местоположение: подниматься, опускаться, выходить за пределы тела, а его отвесная линия – за пределы площади опоры (рис. 1, 2). Перемещение о.ц.т. борца, не связанного захватом с противником, при движениях в борьбе не очень значительно: практически можно допускать, что о.ц.т. борца находится в нижней части туловища.

Если борец стоит, площадь опоры образуется опорной поверхностью стоп и тем пространством, которое заключено между ними. В процессе борьбы чаще всего борцы контролируют изменение площади опоры зрительно. В этом случае площадь опоры включает поверхность подошв обуви обеих стоп и пространство между ними.

На рис. 3–5 показано, как в зависимости от положения тела борца изменяется площадь опоры. Естественно, что, чем больше площадь опоры, тем больше степень устойчивости (борец имеет больше возможности для перемещения о.ц.т. без нарушения равновесия).

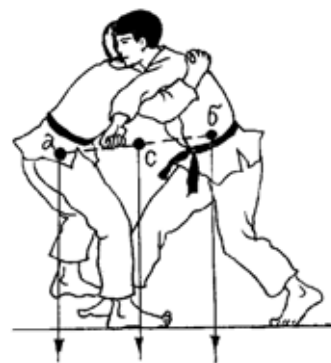


Рис. 1



Рис. 2

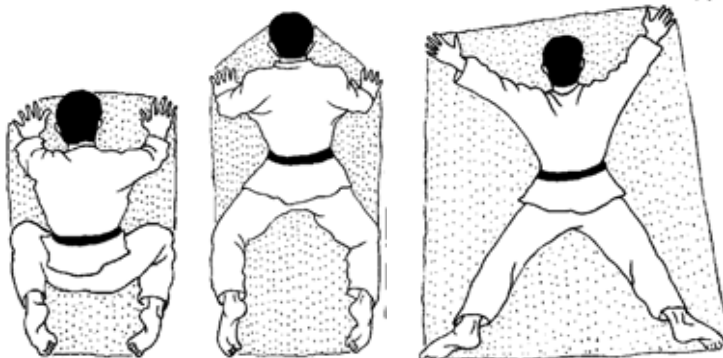


Рис. 3

Рис. 4

Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

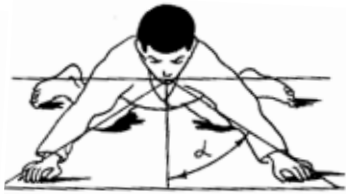


Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Равновесие нарушается, когда отвесная линия о.ц.т. приближается к пределам площади опоры и выходит за нее. При передвижении очень важно, чтобы отвесная линия центра тяжести находилась ближе к центру площади опоры – это наиболее благоприятное положение для устойчивости тела.

Степень устойчивости тела борца в определенном направлении характеризуется углом устойчивости.

Углом устойчивости принято называть угол, образованный условной линией, опущенной от центра тяжести к опоре с условной линией, соединяющей центр тяжести тела с краем площади опоры, в сторону которой определяется степень устойчивости тела. Таким образом, угол устойчивости  $\alpha$  будет расти с понижением центра тяжести тела, увеличением опорной площади и удалением линии тяжести от края площади опоры (рис. 6–9).

Достаточно во время борьбы шире поставить ноги и согнуть их, чтобы положение тела стало более устойчивым. Однако слишком широко расставленные или сильно согнутые ноги уменьшают быстроту перемещения тела борца. На рис. 6–9 видно, что при слишком широко расставленных ногах невозможно обеспечить хорошую устойчивость во всех направлениях.

Наиболее целесообразное исходное положение для этих движений в борьбе называется стойкой борца. Для боевой односторонней стойки (рис. 10): ступни расположены немного шире плеч, одна нога (правая или левая) выставлена вперед на длину одной стопы;

туловище слегка наклонено вперед, а плечо, соответствующее выставленной вперед ноге, немного повернуто в ту же сторону. Для узкой фронтальной стойки (рис. 11): стопы на ширине плеч, колени слегка согнуты, мышцы не напряжены и сохраняют готовность к быстрым передвижениям в любом направлении

Увеличить угол устойчивости в «опасном направлении» можно выставлением сзади стоящей ноги вперед или отставлением впереди стоящей ноги назад в такое положение, чтобы стойка сохранилась, а «опасное направление» оказалось в противоположной стороне.

При передвижении в стойке обычно первый момент движения связан с выведением вертикали центра тяжести за переднюю границу площади опоры и нарушением равновесия. Однако при передвижении тела в борьбе, где малейшая потеря равновесия может быть

использована противником для атаки, переносить тяжесть тела за пределы площади опоры надо особенно осторожно. Все перестановки ног, если они не связаны с атакой, надо производить согласно следующим правилам: начинать передвижение всегда с ноги, ближней к направлению передвижения, при этом ставить ногу так, чтобы на нее не переносить сразу вес тела. Это надо делать постепенно: в момент перестановки ноги о.ц.т. нужно перенести на ногу, противоположную переставляемой, затем перенести на переставляемую ногу тяжесть тела и подставить другую ногу на такое расстояние, чтобы занять положение стойки (рис. 12–15).



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

При таком способе перемещения ног заранее создается возможность увеличения угла устойчивости в направлении передвижения, а следовательно, и возможность быстрого восстановления потерянного равновесия при передвижении в стойке.

Во всех случаях не следует подставлять одну ногу близко к другой или перекрещивать их, так как при передвижении будет создаваться «опасное направление» в сторону движения основной массы тела, а следовательно, и быстрая потеря равновесия, восстановить которое будет трудно.

Правильная стойка борца и правильные передвижения создают благоприятные условия для активного сопротивления при движениях защиты, а также при атакующих действиях.

Начиная атаку, борец обычно подготавливает ее своими тактическими действиями. При правильной стойке эти действия атакующего затруднены, атакуемому легче сохранять равновесие. В момент атаки противника атакуемый может сохранить положение стойки следующим образом:

- 1) напряжением мышц и фиксацией всех частей тела в прежнем положении;
- 2) перемещением основной массы тела в сторону, противоположную рывку или толчку противника.

Этому активному сопротивлению также способствует вес его тела. В отдельных случаях часть усилий противника можно нейтрализовать путем расслабления отдельных частей тела (рук, верхней части туловища) с целью амортизации его усилий.

Правильное положение ног и туловища, имеющих хорошую опору, создает благоприятные условия для всех этих действий. Атакующий должен строить все свои атаки с учетом потери и сохранения равновесия противником. Многие приемы связаны с потерей равновесия тела атакующим борцом. Такая потеря равновесия создает благоприятные условия для усиления движения в направлении, в котором угол устойчивости противника может быть преодолим.

Движения защиты также часто основаны на потере равновесия. В этом случае атакуемый, защищаясь, создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости за счет потери равновесия в противоположную сторону.

На использовании потери равновесия борцами основана и техника борьбы в партере. Обычно при выполнении приема (броска или переворота) в партере атакующий направляет движение основной массы тела своего противника спиной к коврику. Атакуемый располагает свое тело как можно ниже, занимает большую площадь опоры и при повороте создает в направлении атаки непреодолимый угол устойчивости.

Чтобы удержать противника спиной вниз и прижать его лопатками к коврику, атакующий располагает свое тело так, чтобы в направлении поворота противника спиной вверх также создавать непреодолимый угол устойчивости.

Атакуемый, находясь спиной вниз, старается как можно выше поднять свой о.ц.т. и противника. С этой целью он занимает положение мост. Чем гибче борец, чем круче у него мост, тем меньше угол устойчивости у обоих борцов и тем легче атакуемому повернуться спиной вверх.

На этом же принципе в борьбе основаны все удержания и уходы от них.

В борьбе очень важно научиться сохранять устойчивое положение тела как атакующего, так и атакуемого. Это достигается следующим образом:

1) умением быстро изменять положение тела, увеличивая степень устойчивости в «опасных направлениях», и передвигать его с наименьшим отклонением отвесной линии центра тяжести от середины площади опоры, активно сопротивляясь действиям противника;

2) умением использовать потерю равновесия противником и потерю равновесия своего тела с целью усиления атаки, защиты и контратаки.

## **МЕХАНИЗМ ДВИЖЕНИЙ В ПРИЕМАХ**

Для получения результата в борьбе, прежде чем прижать противника спиной к коврику, сделать ему болевой прием или бросить на спину, его надо предварительно опрокинуть в горизонтальное положение.

В основе механизма движений в технике борьбы лежат такие движения, которые придают телу противника вращение в определенном направлении. От направления движения тела противника при его повороте зависит форма и механизм движения атакующего борца. Если противника поворачивать из стойки на ковер в направлении спины или груди, то вращение произойдет вокруг поперечной оси. До касания коврика спиной или грудью тело его повернется на угол, равный приблизительно  $90^\circ$ . Это кратчайший путь до падения тела противника на ковер.

Наиболее целесообразно бросать противника на спину: имеется большая возможность добиться чистой победы. Поэтому направление поворота в сторону спины противника наиболее выгодно для атакующего и наиболее опасно для противника. Однако противник обычно противится этому: наклоняется вперед, отставляет ногу назад и создает в этом направлении непреодолимый угол устойчивости. При таком положении борец имеет возможность опрокинуть противника спиной вниз в других направлениях: боковом или переднем.

При опрокидывании атакуемого в боковых направлениях на  $90^\circ$ , он упадет только на бок. Чтобы бросить его на спину, атакуемому надо придать вращение одновременно или последовательно в двух направлениях: вокруг поперечной (передне-задней) оси и вокруг продольной. Углы поворота в этом случае будут: вокруг поперечной оси  $90^\circ$ , вокруг продольной тоже  $90^\circ$ . Возможен также поворот в задне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. Этот поворот более выгоден, так как угол поворота будет приближаться к  $90^\circ$  в одном направлении.

При опрокидывании противника в переднем направлении он упадет только на грудь. Для того чтобы бросить его в этом направлении спиной на ковер, его тело надо повернуть почти на  $270^\circ$ . Гораздо выгоднее поворачивать атакуемого в передне-боковом направлении вокруг косо направленной оси. В этом случае угол поворота уменьшится до  $180^\circ$ . Таким образом, практически есть возможность поворачивать тело противника и бросать его на ковер спиной вниз в восьми направлениях.

Однако повернуть противника сразу на спину очень трудно, так как он, избегая поражения, защищается и стремится упасть на ковер грудью вниз.

В связи с этим большое применение получили приемы, при которых противника предварительно опрокидывают на ковер грудью вниз (в партер), а затем поворачивают спиной к коврику.

Первые приемы получили название *переводов*, а вторые – *переворотов* и *бросков*.

По механизму движения переводы аналогичны всем остальным приемам в стойке: выполняются броском и сваливанием.

Перевороты противника в партере из положения грудью вниз в положение спиной вниз осуществляются вокруг поперечной, продольной и косо направленных осей, чаще всего в боковых и передне-боковых направлениях. Известно пять наиболее целесообразных направлений переворотов. Три направления для поворота (в сторону ног) весьма затруднительны.

Во всех направлениях тело противника надо поворачивать в партере спиной вниз приблизительно на  $180^\circ$ .

Таким образом, механизм движений в борьбе заключается в том, что телу противника придают вращение вокруг различных осей и на различные углы поворота.

Возможность повернуть тело противника в различном направлении привела к созданию разнообразных приемов, включающих движения рук, ног и туловища атакующего. В настоящее время во всех видах борьбы – классической, вольной и самбо – насчитывается приблизительно 30 основных действий (групп приемов) в стойке и около 15 – в партере (лежа). При этом происходит непрерывный процесс обогащения техники и дальнейшая дифференциация технических действий.

Все приемы борьбы основаны на биомеханических принципах эффективности, экономии сил и простоты движений. Механизм движений в технике борьбы построен на моменте вращения тела противника.

Известно, что всякое вращение есть результат действия пары сил. Поэтому, анализируя технику борьбы, надо рассматривать, как те или иные движения создают в приемах пару сил, поворачивающую тело противника в определенном направлении. Механизм движений в приемах борьбы можно разделить на три основные группы:

- 1) броски;
- 2) сваливания и перевороты;
- 3) дожимы, удержания и болевые приемы.

Броски возможны в результате таких сложных движений атакующего, при которых образуется пара сил, поворачивающая тело противника вокруг относительно свободных осей, т.е. с отрывом его от ковра и полетом основной массы тела в воздухе. Так, например, при броске через спину (классическая борьба) одна пара сил создается с помощью рывка за верхнюю часть тела противника, а другая – за счет подбива тазом в его нижнюю часть туловища (ниже о.ц.т.).

При любом броске в вольной борьбе или самбо одна пара сил действует в одном направлении (рывок руками или толчок туловищем и руками), а другая – в противоположном

направлении и ниже о.ц.т. противника (подбив ногой или туловищем, захват рукой и т.д.). При бросках в стойке и партере механизм движений, создающих пару сил, аналогичен. В партере движения отличаются тем, что одна сила чаще действует ниже о.ц.т. противника. Это связано с большей площадью опоры противника, а следовательно, и с большими углами устойчивости.

Выполнение удержаний, дожимов и болевых приемов в партере также связано с созданием определенного момента вращения. Однако при выполнении этих приемов особенно большое значение приобретает правильное использование закона рычага.

При проведении этих приемов наиболее существенной частью являются захваты и расположение веса своего тела на таком плече рычага, который значительно выигрывал бы в силе и создавал противнику при уходе от захвата непреодолимый угол устойчивости.

Во время борьбы в партере различаются два характерных момента силы – момент силы нападения и момент силы сопротивления. *Моментом силы сопротивления* является момент силы тяги мышцы борца при сгибании или разгибании части тела в том или ином суставе относительно оси этого сустава (внутренние силы). *Моментом силы нападения* является момент силы тяги противника или момент веса его тела, приложенный к месту захвата при выполнении движения относительно оси сустава (внешние силы).

Если при определении момента силы мышцы ее напряжение для данного мгновения условно считать за величину постоянную, то величина этого момента при сгибании будет зависеть от плеча  $P$  (рис. 16). При изменении положения костей в суставе, происходящем при выполнении того или иного движения, изменяется длина плеча мышцы  $P$ , а следовательно, момент силы мышцы (рис. 17). Изменение длины плеча мышцы связано с изменением угла, под которым действуют мышцы.

Анализируя рабочие движения человеческого тела, И.М. Сеченов установил, что «тяга работает с наименьшей потерей в силе, если она действует на рычаг под углом, мало отклоняющимся от прямого, и точка ее приложения к рычагу (одноплечному) лежит за местом приложения груза» – в нашем случае за центром тяжести передвигаемого рычага.

В связи с этим в различных суставах момент силы мышцы при постоянной величине ее напряжения будет изменяться. В локтевом суставе при сгибании руки под углом  $100^\circ$  момент силы мышцы, сгибающей руку, будет наибольшим; при изменении угла момент силы уменьшается и становится наименьшим при выпрямленной руке. Момент силы мышцы, разгибающей руку, также изменяется в зависимости от положения руки (рис. 18, 19). В коленном, тазобедренном и плечевом суставах в зависимости от угла сгибания и разгибания также происходит увеличение и уменьшение момента силы мышц.

В практике борьбы наблюдается, что при неизменяющемся напряжении мышц противника его руку, выпрямленную в локтевом суставе, согнуть труднее, чем немного согнутую (рис. 20, 21), и наоборот, удержать ее в выпрямленном положении легче, чем разогнуть. Так же

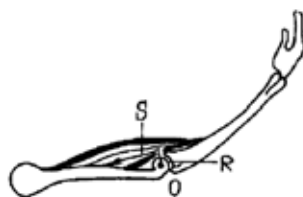


Рис. 16



Рис. 17

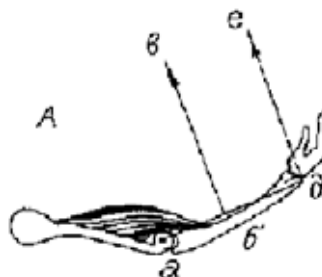


Рис. 18

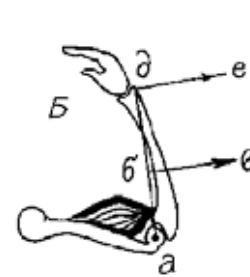


Рис. 19



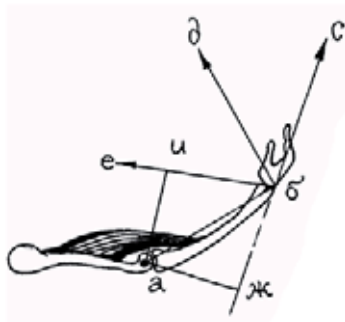


Рис. 20

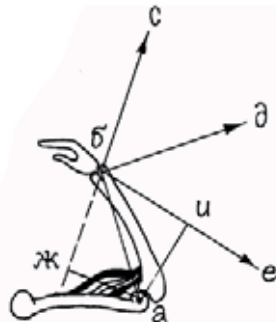


Рис. 21

трудно согнуть ногу в коленном и тазобедренном суставах, но если она согнута в этих суставах, то удержать ее или согнуть еще дальше, несмотря на сопротивление противника, уже легче. Удержать плечо противника близко около туловища относительно легко, отвести его труднее. При приведении плеча к туловищу, когда плечо противника отведено в сторону, подтянуть его к туловищу трудно, удержать легче.

Таким образом, момент силы сопротивления зависит от угла сгибания конечности в суставе, а момент силы нападения – от величины плеча силы и величины прилагаемой силы (тяги или груза).

Известно, что чем дальше от точки опоры (или точки вращения) приложена сила, тем больше рычаг (рис. 18, 19). При этом, чем ближе к прямому углу направление действия силы на рычаг, тем больше плечо силы (рис. 20, 21). Чем большая сила приложена к этому плечу, тем больший момент она имеет.

Практически при удержании, дожиме и выполнении болевого приема увеличение момента силы нападения зависит от следующих действий:

1) захвата тела противника и приложения силы в таком месте, которое обеспечивает наибольшее плечо рычага;

2) расположения наибольшего веса тела на полученный таким захватом рычаг и включения в усилие наибольшего количества мышечных групп, способствующих выполнению данного приема;

3) изменения направления усилия по мере изменения положения рычага с целью направления этого усилия под прямым углом к рычагу (по касательной к траектории вращения тела). Так, например, при перевороте рычагом следует накладывать руку не на шею, а на затылок, а другую руку отводить ближе к локтю противника и прижимать ее к своей груди. Сначала необходимо давить на затылок точно вниз, а по мере наклона головы – вниз к себе. Это надо делать обеими руками и грудью, упиравшись ногами в ковер, и включать мышцы всего тела в работу в этом направлении.

Захватывать руку на болевой прием следует в выгодном положении: при рычаге локтя – прямую руку, при рычаге узлом – согнутую руку. Захват выполняют как можно дальше от локтя, чтобы обеспечить наибольшее плечо рычага.

При дожимах и удержаниях борец свое тело должен располагать по возможности под прямым углом к телу противника или создавать расположением своего тела и своим весом такое плечо рычага и такое давление, при которых противнику невозможно повернуться и уйти из захвата.

Таким образом, механизм действий при выполнении приемов в борьбе заключается в том, что структура приемов составляет наиболее целесообразную пару сил. Для этого желательно, чтобы при бросках, переворотах и сваливаниях силы атакующего были приложены по возможности по обеим сторонам от о.ц.т. противника и направлены в разные стороны. При этом в соответствии с законами механики эти силы целесообразнее направлять приблизительно под прямым углом к телу противника и по касательной к траектории его вращения. Это даст наиболее выгодные составляющие для поворота тела противника из вертикального положения в горизонтальное и из положения спиной вверх в положение спиной вниз.

Механизм действий при удержаниях, дожимах и болевых приемах состоит из приложения массы своего тела и веса к наиболее выгодному плечу рычага и активного включения в работу наибольших мышечных групп.

Для правильного выполнения механизма действий в партере надо уметь:

- 1) выполнять захват конечности в таком положении, когда момент ее сопротивления будет наименьшим;
- 2) оказывать активное сопротивление действиям противника, используя площадь опоры с целью увеличения угла устойчивости;
- 3) использовать потерю устойчивости противника с целью контратаки;
- 4) поворачивать противника вокруг осей, имеющих наименьший момент инерции (продольных и косо направленных), с учетом его устойчивости и направления активного сопротивления.

### **ЭЛЕМЕНТЫ, ФАЗЫ И СТРУКТУРА ПРИЕМОВ**

Прием борьбы представляет собой единое (целостное) действие, состоящее из отдельных простых (элементарных) движений, соединенных между собой в пространстве и времени.

Каждый прием состоит из простых движений руками, ногами и туловищем. Эти движения называются элементарными. Условно в борьбе различают следующие элементарные движения:

- движения рук – захват, обхват, прижимание, отталкивание, рывок, толчок, тяга, упор, нажимание и др.;
- движения ног – подставление, переставление, отставление, зашагивание, сгибание, разгибание, размах, зацеп, подбив, накладывание, подталкивание, упор и др.;
- движения туловища – наклон, выпрямление, прогиб, поворот, толчок, прижимание, падение и др.

В каждом приеме содержится несколько элементарных движений. Эти движения соединены между собой в одно целое. Часть движений выполняется одновременно, часть – в определенной последовательности.

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Во время борьбы часто встречаются или складываются благоприятные условия для проведения того или иного броска. Такие моменты часто встречаются, когда противник отвлечен чем-либо, не относящимся к борьбе на ковре или находится в неустойчивом положении:

- наклоняется вперед и оказывает давление на противника (рис. 22);
- переносит тяжесть тела назад и тянет партнера на себя (рис. 23);
- переносит тяжесть тела на одну ногу (рис. 24–26);
- скрещивает ноги (рис. 27);
- прыгает вокруг партнера;
- после броска поднимается с ковра, не отпуская захвата и опираясь на партнера.

Опытный противник сам редко становится в рискованные положения, поэтому в схватке необходимо уметь искусственно, хотя бы на мгновение, создать такое положение, при котором удобно провести задуманное техническое действие. Другими словами, нужно уметь создавать ситуации для проведения намеченного приема.

## СБИВАНИЕ

Сбивание – это один из способов тактической подготовки, выполняемый за счет резкого толчка или рывка противника с целью перевести вес его тела на пятки или носки.

## Сбивание на одну ногу

Оба партнера встают в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду партнера под его левым плечом, а левой рукой – его правый рукав. В момент движения защищающегося правой ногой вперед или вправо вперед атакующий делает небольшой шаг назад левой ногой, одновременно выполняет левой рукой рывок вниз и влево на себя, а правой – на себя влево и вверх и заставляет переместить вес тела на правую ногу (рис. 28–31).



Рис. 28



Рис. 29



Рис. 30



Рис. 31

## Сбивание на носки

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера встают в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает рукава партнера чуть ниже его плеч, делает за них рывок вверх вперед и сбивает защищающегося на носки (рис. 32, 33).



Рис. 32



Рис. 33

## Сбивание на одну пятку

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей, слегка приседает, наклоняется вперед, делает короткий, но энергичный толчок обеими руками в сторону его левой пятки (рис. 34).



Рис. 34



Рис. 35

## Сбивание на обе пятки

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера встают в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей, слегка приседает, наклоняется вперед, делает короткий, но энергичный рывок в сторону обеих пяток защищающегося и вынуждает его перенести на них вес тела (рис. 35).

## ОСАЖИВАНИЕ

Осаживание – это действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одной или обеих ногах.

### Осаживание на одну ногу

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера встают в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает левый рукав партнера под разноименным локтем, делает шаг вперед – в сторону левой ногой, слегка сгибает ее в колене, наклоняется, надавливает грудью на левую руку, захватывает ее под плечом своей правой рукой, вынуждает защищающегося сместить вес тела на правую ногу (рис. 36, 37).



Рис. 36



Рис. 37

### Осаживание на обе ноги

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера становятся во фронтальную стойку. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше локтей, слегка тянет их на себя и отклоняется назад, затем резко приседает, тянет защищающегося вниз и вынуждает его сместить вес тела на обе ноги (рис. 38).



Рис. 38

### ЗАВЕДЕНИЕ

Заведение – это рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его передвижение в том или ином направлении.

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий обеими руками захватывает правый рукав защищающегося, тянет его вниз к себе и вынуждает партнера сместить вес тела на правую ногу. Затем атакующий делает движение обеими руками вверх за себя, вынуждая партнера выполнить левой ногой большой дугообразный шаг вперед влево за свою спину (рис. 39, 40).



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

### ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА ПАРТНЕРА ДО СКРЕЩИВАНИЯ ИМ НОГ

Чтобы выполнить это техническое действие, оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера ниже локтя, а правой – куртку под левым плечом и начинает медленно перемещаться с ним в левую от себя сторону. В тот момент, когда защищающийся начнет перемещать вес тела на свою правую ногу, атакующий левой рукой тянет его за правый рукав влево-вниз, а правой рукой разворачивает его туловище вправо-вверх, вынуждая партнера поставить его левую ногу сзади скрестно его правой (рис. 41).

## ВЫЗОВ ОСТАНОВКИ НОГИ ПАРТНЕРА

Чтобы выполнить это техническое действие, защищающийся становится в левостороннюю стойку, а атакующий становится в правостороннюю стойку и левой рукой захватывает правый рукав партнера, а правой пытается захватить его разномышечное бедро.

Защищающийся для безопасности отставляет ее назад, атакующий тянет его правый рукав вниз к себе, вынуждая сместить вес тела на впереди стоящую ногу (рис. 42, 43).



Рис. 42



Рис. 43

## НЕЗАМЕТНЫЕ ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ

Это такие технические действия, в которых используются не резкие энергичные воздействия рывками за одежду партнера, а плавные вроде бы незаметные его подтягивания обеими руками вниз и в сторону наклона его туловища до полного выведения из равновесия.

## ДЛИТЕЛЬНЫЕ ПОДГОТОВКИ К БРОСКАМ

Это такие технические действия, которыми в результате длительного воздействия на противника атакующий добивается нужных ему изменений для проведения задуманных технических действий.

К наиболее употребляемым длительным попыткам проведения задуманных технических действий можно отнести следующие:

1. Для проведения бросков захватом ног неоднократные попытки согнуть туловище противника или захватить его шею вынуждают его пятиться и выпрямлять стойку.
2. Для проведения бросков вперед неоднократные попытки захватить ноги вынуждают противника их отставлять и наклоняться в нужном направлении для проведения намеченного технического действия.
3. Для проведения бросков от себя использование непрерывных рывков к себе вынуждает противника отклоняться и осуществлять сопротивление усилиям в свою сторону.
4. Для проведения бросков вперед используются отвлекающие толчки и оттеснения противника назад, которые способствуют вызову у него обратной реакции.
5. Для проведения бросков в сторону используются круговое движение, толчки и тяга в сторону, противоположную задуманному техническому действию, в результате которых возникающая сила инерции помогает легко вывести центр тяжести противника за площадь его опоры.

## **КОМБИНИРОВАННЫЕ ПОДГОТОВКИ**

Эти подготовки преследуют цель обмануть настороженность противника и вместо броска, следующего за первой подготовкой, провести вторую подготовку, которая дезориентирует его и создаст положение, более удобное для проведения задуманного технического действия.

## **ПРОРЫВЫ ОБОРОНИТЕЛЬНЫХ ЗАХВАТОВ**

Эти технические действия необходимы для того, чтобы сблизиться с противником на расстояние, необходимое для проведения различных технических действий. Осуществление их происходит следующими способами:

- отрыв захвата – захватывают обеими руками запястье атакующей руки противника и делают резкое движение в сторону внешней стороны кисти;
- сбивание захвата – наносится удар ладонью по внутренней стороне атакующей конечности;
- выкручиванием захвата – проводится круговое движение рукой наружу в сторону внешней стороны кисти атакующей руки;
- движением по диагонали – в этом случае захват противника не разрывается. Атакующий берет удобный захват, тянет защищающегося к себе, сближается с ним по диагонали, одновременно отодвигает в сторону его руки и прижимает к своему туловищу созданием двойного перевеса сил на атакующей конечности противника. В этом случае захват противника также не срывается, его атакующая конечность захватывается обеими руками и прижимается к туловищу.

## СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### СТРАХОВКА

Прежде, чем приступить к изучению бросков, каждый из начинающих борцов должен усвоить страховку партнера и само страховку при изучении приемов стоя.

Страховка партнера в момент проведения бросков предполагает следующие действия:

- 1) поддержка падающего партнера;
- 2) направление падающего партнера и перекат.
- 3) предупреждение падений на партнера.

Поддержка падающего партнера производится одной рукой за рукав (рис. 44), отворот или ворот (рис. 45). В этих случаях одна рука отпускает хват для того, чтобы падающему удобнее было провести само страховку.

Направление падающего партнера на перекат осуществляется с помощью соответствующего рывка за рукав (рис. 46), захватом партнера за ворот или обхватом его шеи. Чаще всего борец делает это одной рукой, вторая рука в этом случае отпускает хват для более удобной само страховки падающего.

Предупреждение падений на партнера зависит от того, чем вызвано падение: потерей равновесия самим атакующим или выведением его из равновесия падающим.

Потеря равновесия в первом случае восстанавливается таким образом:

1. Сгибание опорной ноги и поворот туловища в ее сторону.
2. Подпрыгивание на опорной ноге в сторону потери равновесия.
3. Выпад на атакующую ногу.

Во втором случае равновесие сохраняется так:

1. Освобождение руки, зажимаемой падающим партнером.
2. Приседание и сгибание туловища, за которое цепляется падающий партнер (рис. 47).

#### Выполнение упражнения страховки партнера

Оба партнера захватывают друг у друга правое запястье. Один из них выполняет полет кувырок, переворачивается в падении на 180° и, приземляясь на левый бок, делает хлопок о татами левой ладонью и подошвой левой стопы. Другой партнер в момент падения первого слегка тянет на себя захваченную руку, помогая ему развернуться в нужном направлении (рис. 48–50).



Рис. 44



Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47





Рис. 48

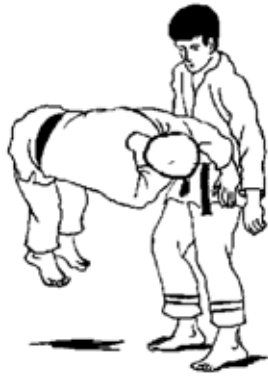


Рис. 49



Рис. 50



Рис. 51



Рис. 52

### Выполнение упражнений самостраховки

1. Находясь в положении приседа, вытянуть руки вперед, прижать подбородок к груди, сделать перекат на спину в группировке, провести хлопок о татами ладонями вытянутых рук (рис. 51).

2. Находясь в положении приседа, вытянуть руки вперед, выпрыгнуть вверх-назад в группировке, в момент падения ударить ладонями о татами, приземление осуществить на лопатки.

3. Падение на спину через партнера, стоящего на коленях и предплечьях. Один из партнеров стоит на коленях и упирается руками о татами, другой становится, повернувшись к нему спиной со стороны его бока, прижимает подбородок к груди, делает перекат назад по спине партнера и, прежде чем упасть на спину, делает хлопок о татами (рис. 52).

4. Находясь в положении приседа, прижать подбородок к груди, левую стопу поставить впереди скрестно правой, левую руку вытянуть вперед, а правую отвести к разноименному плечу. Удерживая колени под прямым углом, перекатиться на правый бок, одновременно провести хлопок о татами правой ладонью (рис. 53, 54).



Рис. 53



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57

5. Падение через партнера, стоящего на коленях и руках. Один из партнеров становится на колени и упирается руками в татами, другой захватывает левой рукой его правое плечо, перекачивается по его спине, проводит правой ладонью удар о татами и мягко приземляется на правый бок, удерживая колени под прямым углом (рис. 55–57).

## РАЗМИНКА



Рис. 58



Рис. 59



Рис. 60

1. Поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. Повторить 12 раз (рис. 58).

2. Поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс, выполнить круговые вращения туловищем. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 59).

3. Поставить ноги на ширину плеч. Руки за голову, круговые движения тазом. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 60).



Рис. 61



Рис. 62

4. Поставить ноги вместе, руки на колени, выполнить круговые вращения в коленях. Повторить 8 раз вправо и 8 раз влево (рис. 61).

5. Согнуть вперед одну ногу, руки на пояс, выполнить круговые вращения согнутой в колене ногой. Повторить 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой (рис. 62).

6. Поставить ноги вместе; наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 63).

7. Поставить ноги врозь; наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 64).

8. Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. Повторить 12 раз (рис. 65, 66).

9. Выполнить выпад в левую сторону – переместить вес тела на левую ногу, правую ногу вытя-



Рис. 63



Рис. 64

нуть; разворачивая туловище вправо на 90°, переместить вес тела на правую ногу, левую выпрямить, перейти в положение выпад вперед, затем вернуться в исходное положение. Повторить 8 раз в левую сторону, затем переместить вес тела на правую ногу (рис. 67, 68).

10. Выполнить выпад в правую сторону. Переместить вес тела в правую сторону, левую ногу вытянуть. Развернуть туловище в правую сторону, перейти в положение выпад вперед. Повторить 8 раз в правую сторону, затем переместить вес тела на левую ногу и повторить 8 раз в левую сторону.



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Рис. 68

11. Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять упражнение в течение минуты (рис. 69).

12. Встать на колени, захватить руки в крючок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. Повторить по 6 раз в каждую сторону (рис. 70).

13. Встать на колени, колени развести как можно шире, стопы развернуть. Выполнить 12 приседаний, касаясь ягодицами пола (рис. 71).

14. Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 72).

15. Сесть на пол и развести прямые ноги, затем выполнить пружинистые наклоны вперед 12 раз (рис. 73).



Рис. 69



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

16. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть в колене и прижать стопу к правому бедру, выполнить наклон вперед. Выполнить 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 74).



Рис. 74



Рис. 75

17. Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую согнуть в колене, отвести назад и выполнить наклон вперед. Выполнить 8 пружинистых движений и поменять положение ног (рис. 75).

18. Сесть на пол, сплести ноги в «лотос» и выполнить наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений (рис. 76).



Рис. 76



Рис. 77

19. Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести колени в стороны. Выполнить 16 раз (рис. 77).

20. Сесть на пол. Попеременно заложить за шею правую, левую ногу (рис. 78).



Рис. 78



Рис. 79

21. Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 79).

22. Лечь на живот, взять стопы руками. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 80).



Рис. 80



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84

23. Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 81).

24. Встать на колени, взяться за голеностопы руками, прогнуть спину назад. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 82).

25. Выполнить гимнастический мост. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 83).

26. Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении на 30 секунд (рис. 84).

### АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87

1. Кувырок вперед. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через голову. В момент переката обхватить согнутые ноги руками и прийти в исходное положение (рис. 85–87).



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

2. Кувырок назад. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой руками в пол, поджать подбородок к груди, переместить вес тела назад, перекатиться на спину, прижать колени к груди, согнутые в локтях руки перенести за голову

вверх, опереться ладонями в пол, перевернуться через голову и прийти в исходное положение (рис. 88–90).



Рис. 91



Рис. 92

3. Кувырок через плечо. Согнуть ноги в коленях, опереться перед собой левой ладонью в пол, а правую ладонь развернуть пальцами назад и поместить снаружи от левой стопы, поджать подбородок к груди, переместить вес тела вперед и перевернуться через правое плечо. В момент переката через спину развернуть колени под прямым углом и прийти в исходное положение (рис. 91, 92).

4. Полет-кувырок. Поставить ноги вместе, согнуть в коленях, наклонить туловище вперед, руки свободно опустить вниз. Переместить вес тела вперед, оттолкнуться от пола, в мо-

мент полета вытянуть руки вперед, коснуться ладонями пола, поджать подбородок к груди, согнуть руки в локтях, перекатиться по спине, прижав ноги к груди и обхватив их руками, затем вернуться в исходное положение. Освоить это упражнение, перелезая через всю длину туловища лежащего на животе партнера и через всю спину стоящего боком партнера, наклонившего вперед туловище (рис. 93).



Рис. 93

5. Переворот в сторону. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, раздвинув ноги в стороны переместить вес тела сначала на правую руку, потом на правую ногу и вернуться в исходное положение (рис. 94, 95).



Рис. 94



Рис. 95

6. Переворот в сторону с переворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы и слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад.

Наклонить туловище вперед, опереться сначала левой ладонью в пол, затем правой, выйти в стойку на руках, соединить прямые ноги вместе, выполнить переворот с поворотом на 180° влево и встать, поставив вместе прямые ноги (рис. 96–99).



Рис. 96



Рис. 97



Рис. 98



Рис. 99

7. Переворот боком через одну руку с поворотом на 180°. Поднять прямые руки вверх, вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, соединить прямые ноги вместе, выполнить переворот с поворотом на 180° влево, поставив прямые ноги вместе (рис. 100, 101).

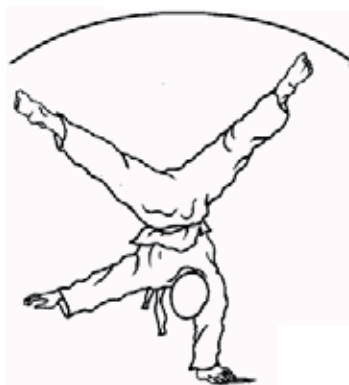


Рис. 100

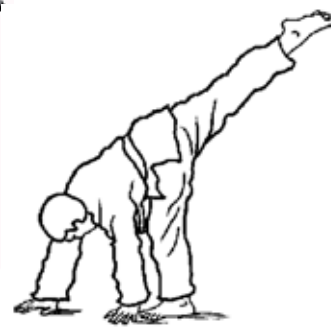


Рис. 101

8. Переворот вперед через прямые руки. Поднять прямые руки вверх, вытянув носок левой стопы, слегка приподнять его от пола и переместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад. Наклонить туловище вперед, опереться обеими ладонями в пол, выйти в стойку на руках, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 102–105).



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105

9. Переворот вперед через прямую руку. Поднять прямые руки вверх. Вытянуть носок левой стопы, слегка приподнять его от пола, сместить вес тела на левую ногу, а правой выполнить мах назад, наклонить туловище вперед, опереться ладонью левой руки в пол, а правую руку прижать к туловищу, выйти в стойку на одной руке, выполнить переворот вперед и встать на обе ноги (рис. 106–108).



Рис. 106

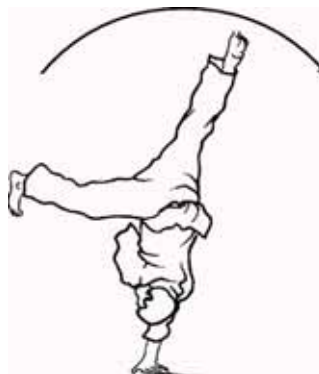


Рис. 107



Рис. 108

10. Подъем разгибом. Лечь на спину, поднять прямые ноги вверх и опустить их за головой.

Одновременно поднять согнутые руки локтями вверх и опереться ладонями в пол, оттолкнуться от него, резко выпрямить туловище, прогнуться в спине и встать на обе ноги (рис. 109, 110).



Рис. 109



Рис. 110

## АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги партнера, стоящего у него за головой, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает вес тела вперед, прижимает подбородок к груди, делает кувырок вперед, в этот момент партнер, который был снизу, поднимается на ноги, и упражнение повторяется (рис. 111, 112).

2. Один из партнеров ложится на спину и захватывает обеими руками ноги стоящего у него за головой партнера, затем поднимает свои ноги вверх и дает их захватить стоящему. Последний перемещает вес тела назад, прижимает подбородок к груди



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113



Рис. 114

и перекачивается на спину, одновременно партнер, который был снизу, делает кувырок назад, встает на ноги за головой лежащего, и упражнение повторяется (рис. 113, 114).



Рис. 115

3. Оба партнера встают спиной друг к другу, поднимают руки вверх и захватывают ладони друг друга. Один из партнеров сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед, другой прижимает согнутые ноги к груди, делает переворот назад по спине другого и встает на ноги (рис. 115).

4. Один из партнеров встает впереди другого, поворачивается к нему спиной и прогибается назад, другой нагибается к нему и они обхватывают друг друга за туловища руками. Затем партнер, стоящий со стороны головы, поднимает другого перед собой вниз головой, прогибается назад, переворачивает его через свою грудь и ставит на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера переворачивают попеременно друг друга через грудь и перемещаются в одном направлении (рис. 116–118).



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118

5. Оба партнера наклоняются в сторону, навстречу друг другу, обхватывают друг друга за туловища руками. Затем один из них поднимает другого перед собой вниз головой, делает наклон в сторону и опускает его на ноги. Затем упражнение повторяется, оба партнера попеременно переворачивают друг друга в сторону и перемещаются в одном направлении (рис. 119–121).



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

партнера через свою спину, ставит его на ноги, сам делает стойку на руках, и упражнение повторяется. Оба партнера попеременно переворачивают друг друга и перемещаются в одном направлении (рис. 122, 123).

7. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед головой к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Партнер подбегает к наклонившемуся, упирается в его спину руками и делает



Рис. 122



Рис. 123



через него кувырок вперед. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (рис. 124).

8. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях и наклоняет туловище вперед. Другой партнер подходит к нему со стороны головы, поворачивается спиной, ложится на его спину, сгибает ноги в коленях и делает кувырок назад. В момент переката по спине партнер, через которого делают кувырок назад, выпрямляет туловище и подбрасывает другого вверх (рис. 125, 126).

9. Один из партнеров слегка сгибает ноги в коленях, наклоняет туловище и поворачивается боком к партнеру, стоящему в нескольких шагах от него. Затем другой партнер подбегает к первому, отталкивается от пола левой ногой, а правой делает мах назад, одновременно его согнутая в локте левая рука движется вверх вперед, а правая отводится назад. В прыжке он делает перекат по спине партнера и встает на ноги (рис. 127).

В основном описанные выше перевороты через спину партнера разучиваются стоя на коленях и со страховкой, иначе преждевременные попытки выполнить упражнение стоя могут привести к травмам.



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ПОЛОЖЕНИЯ «БОРЦОВСКИЙ МОСТ»

### Забегания вокруг головы



Рис. 128



Рис. 129

Из положения борцовского моста положить руки за голову предплечьями на ковер. Не меняя положения головы, сделать несколько шагов в одну сторону и повернуться грудью вниз; продолжая движения ногами в том же направлении, сделать полный круг и вернуться в исходное положение (рис. 128–133).



Рис. 130



Рис. 131



Рис. 132



Рис. 133



### Переворот с борцовского моста через голову

Встать в положение борцовского моста, перенести тяжесть тела ближе к голове, оттолкнуться ногами от ковра, перебросить ноги и туловище через голову и встать в положение ноги врозь с опорой на лоб (рис. 134–136).



*Рис. 134*



*Рис. 135*



*Рис. 136*

# ГЛАВА 11

## ТЕХНИКА БЕЛОГО ПОЯСА

### Урок 1

1. Проведение разминки и акробатики

2. Выполнить специальные подготовительные упражнения для бросков выведением из равновесия:

а) повернуть лицом друг к другу и опереться ладонями в ладони партнера. Поочередно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. То же с захватом друг друга за кисти или запястья; одной рукой преодолевать сопротивление, другой – уступать партнеру;

б) повернуться лицом к партнеру. Толчком руки в плечо вывести его из равновесия, вынудив сменить ногу. То же – рывком за рукав или отворот куртки;

в) повернуться лицом к партнеру, захватить его руку и туловище сбоку, затем рывком перевести его на четвереньки (то же захватом руки и шеи);

г) повернуться одним боком к партнеру, широко расставить ноги, опереться одноименными стопами и захватить кисти друг друга. Сопротивляясь захваченной рукой, постараться рывком вывести партнера из положения равновесия.



Рис. 137

3. Изучить бросок выведением из равновесия скручиванием с захватом рукава и разноименного отворота из положения, стоя на коленях.

Оба партнера становятся на колени друг напротив друга. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав выше локтя, а правой рукой – разноименный отворот у шеи противника, затем, поворачиваясь влево на 180°, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 137).



Рис. 138



Рис. 139

4. Изучить переворачивание поворотом, с захватом сзади.

Атакующий захватывает одежду на плечах партнера, лежащего на животе, поднимает его туловище вверх, скручивает влево от себя и переворачивает на спину (рис. 138, 139).



Рис. 140

### Урок 2

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить бросок выведением из положения равновесия, изложенный в уроке 1.

3. Изучить бросок зацепом голени снаружи из положения, стоя на коленях.

Атакующий становится на колени перед партнером, стоящем на левом колене, захватывает правой рукой разноименный отворот, и левой разноименный рукав выше локтя. Затем атакующий зацепляет правой голенью разноименную голень партнера, тянет ее на себя, одновременно толкает его в грудь левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 140).

4. Разучить защиту от переворачивания поворотом, разученного на уроке 1.

Атакующий захватывает одежду на плечах лежащего партнера и пытается перевернуть его на живот. Защищающийся правой рукой захватывает одноименное бедро атакующего и не дает провести намеченные действия (рис. 141).

5. Провести игру «Наступи на ногу».

Участники игры распределяются парами, берут друг друга за руку и получают задание наступить в передвижении на ногу партнера максимальное количество раз. По истечении времени игры проигравшие носят на спине победителей.

6. Стоя на коленях провести две схватки по 3 минуты.



Рис. 141

### Урок 3

1. Проведение разминки акробатики.

2. Повторить специальные подготовительные упражнения для бросков выведением из положения равновесия, разученные в уроке 1, и разучить новые игровые упражнения для выведения из положения равновесия:

а) оба партнера поворачиваются друг к другу лицом, сгибают перед собой руки в локтях и толчком ладоней в ладони другого стараются вывести своего соперника из состояния равновесия;

б) оба партнера встают на одну ногу и поворачиваются одноименным боком друг к другу. Прыгая на одной ноге и толкая друг друга плечом, стараются вывести своего противника из равновесия;

в) партнеры поворачиваются друг к другу одноименным боком, широко расставляют ноги, прижимаются стопами и захватывают ладони друг друга. Затем движением рук в разных направлениях стараются вывести соперника из состояния равновесия.

3. Повторить броски, стоя на коленях, изученные на 1 и 2 уроках.

4. Разучить проведение броска через ногу в сторону с захватом пояса сзади из положения на коленях.

Оба партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его правый рукав. Затем атакующий вытягивает свою правую ногу перпендикулярно левому бедру партнера, тянет его за пояс, скручивает вправо от себя и переворачивает на спину через свою правую голень (рис. 142).

5. Выполнить специальные подготовительные упражнения для уходов от удержаний:

а) перевороты с места забеганием;

б) перетаскивание через себя гири, набивного мяча, чучела;

в) поворот со спины на живот: перекатом через бойцовский мост, переворотом через голову;

г) из положения лежа махом ногами выйти в положение выседа.

6. Повторить удержание сбоку с захватом за одну руку, изученное на первом уроке.

7. Разучить проведение удержания сбоку с захватом шеи и разноименной руки под плечо. Атакующий опускается на ягодицы с правого бока от партнера, просовывает предплечье правой руки под его голову, захватывает



Рис. 142



Рис. 143



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146



Рис. 147

обеими руками его правый рукав, разводит ноги как можно шире и старается в этом положении задержать защищающегося как можно дольше (рис. 143).

8. Провести две схватки по 3 минуты в положении стоя на коленях.

#### Урок 4

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски, стоя на коленях, разученные на уроках 1–3.

3. Разучить проведение броска передней подсечкой, с захватом разноименного отворота и рукава из положения с колен. Оба партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правый отворот партнера, а правой его левый рукав, затем подбивает правой стороной разноименное бедро партнера, скручивает его туловище вправо от себя и опрокидывает на спину (рис. 144).

4. Повторить проведение защитных технических действий против удержания сбоку разученного на 3 уроке. Атакующий садится с правого бока партнера и захватывает его голову и руку, стараясь удержать его в этом положении. Защищающийся упирается левой ладонью в подбородок партнера, отклоняет голову назад, зацепляет ее голенью левой ноги и опрокидывает его на спину (рис. 145, 146).

5. Провести в положении лежа две схватки по 3 минуты.

#### Урок 5

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски, стоя на коленях, разученные на уроках 1–4.

3. Разучить проведение броска через ногу назад из положения стоя на коленях.

Оба партнера становятся на колени друг против друга.

Атакующий захватывает левой рукой правый отворот, а правой рукой разноименный рукав чуть выше локтя партнера, затем делает шаг вправо, заводя левую ногу за одноименное бедро защищающегося, скручивает его по диагонали его туловище и опрокидывает на спину (рис. 147).

4. Провести игру «Затяни в круг».

Участники игры делятся на две пары. Защищающиеся выходят на край татами, а атакующие подходят к ним сзади, захватывают их за пояс и по команде пытаются затянуть сопротивляющихся партнеров на середину. Затем участники игры меняются ролями.

5. Повторить приемы защиты и нападения в положении лежа, разученные на предыдущих занятиях.

6. Разучить болевой прием скручиванием плеча наружу с захватом одноименного и разноименного запястий из положения сверху.

Атакующий садится на грудь партнера, захватывает правой рукой одноименное запястье, а левой из-под его плеча свое разноименное запястье. Затем атакующий подводит правый локоть защищающегося, как можно ближе к его туловищу и движением рук скручивает его плечо наружу (рис. 148).

7. В положении лежа провести две схватки по 3 минуты.

## Урок 6

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 2–5.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед из положения стоя на коленях.

Оба партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой – его левый рукав выше локтя, поворачивается на коленях на 180° влево, перекрывает правым бедром левую ногу защищающегося, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 149).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих занятиях.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием плеча наружу, разученного на 5 уроке.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, и пытается провести болевой прием скручиванием плеча наружу. Защищающийся соединяет свои ладони вместе, выпрямляет захваченную руку за голову вверх, переворачивается на левый бок и уходит из опасного положения (рис. 150).

6. Провести две схватки по 3 минуты в положении стоя на коленях.



Рис. 148



Рис. 149



Рис. 150

## Урок 7

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 3–6.

3. Разучить проведения броска зацепом голени изнутри разноименной ноги партнера.

Оба партнера становятся друг против друга на правые колени. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, левой его разноименный рукав. Затем атакующий заводит свою правую голень за голень левой ноги партнера, падает на него грудью и опрокидывает на спину (рис. 151).

4. Провести игру «Вытолкни за черту»

Участники игры делятся на пары. Защищающиеся становятся на край татами и поворачиваются к нему спиной.



Рис. 151



Рис. 152

Атакующие подходят к ним, захватывают одежду на груди и по команде пытаются вытолкнуть за «красную зону» сопротивляющихся партнеров. Затем участники меняются ролями.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 3–6.

6. Разучить проведение нового болевого приема с ущемлением ахиллова сухожилия. С захватом ноги под разноименное плечо и разноименного отворота. Атакующий крепко зажимает между своим правым плечом и туловищем левую голень партнера, захватывает правой рукой свой левый отворот, скрещивает на левом бедре ноги защищающегося, прогибается, отклоняется назад и проводит правым запястьем болевое воздействие на его ахиллово сухожилие (рис. 152).

7. В положении стоя на коленях провести три схватки по 3 минуты.

## Урок 8

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 4–7.

3. Разучить проведение броска через спину с захватом руки под плечо из положения стоя на коленях.

Оба партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный рукав партнера чуть выше локтя, поворачивается на 180° вправо, одновременно тянет на себя захваченную руку, мягко перекачивается на левый бок и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 153).

4. Повторить игры, разученные на прошлых уроках.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 4–7.

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке 7.

Атакующий крепко захватывает правой рукой левую голень партнера и старается провести болевое воздействие на его ахиллово сухожилие. Защищающийся захватывает плечи партнера, тянет их к себе, одновременно просовывает захваченную ногу как можно глубже между его правым плечом и туловищем, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 154–156).

6. Провести в положении лежа две схватки по 3 минуты.



Рис. 153



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

## Урок 9

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 5–8.

3. Разучить проведение броска захватом голени из положения стоя на коленях. Атакующий становится на колени против партнера, стоящего на правом колене, захватывает правой рукой его левую голень снаружи, толкает левой ладонью его в разноименное бедро и опрокидывает на спину (рис. 157).

4. Провести игру «Борьба руками».

Участники игры делятся на пары, ложатся друг против друга на живот, ставят одноименные руки на локоть, захватывают кисть своего партнера и пытаются прижать его предплечье к поверхности татами. Выигрывает та команда, которая наберет большую сумму побед.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 5–8.

6. Разучить удушающий прием скрещенными предплечьями из положения снизу развернув одну ладонь вверх, а другую вниз. Защищающийся сидит на груди у атакующего. Атакующий разворачивает левую руку ладонью вверх и захватывает изнутри одноименный отворот на шее партнера, затем разворачивает правую руку ладонью вниз и захватывает снаружи правый отворот на шее партнера, разводит локти в стороны, тянет его туловище к себе и проводит удушающий прием (рис. 158, 159).

7. Провести в положении лежа две схватки по 2 минуты.



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159

## Урок 10

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 6–9.

3. Разучить проведение броска через голову голенью из положения стоя на коленях.

Оба партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера через его правое плечо, левой его правый рукав чуть выше локтя. Затем атакующий заводит свою правую стопу между ног защищающегося, тянет его на себя, перекидывает на спину, подталкивает правой голенью партнера под ягодицы и переворачивает его через голову на спину (рис. 160–162).



Рис. 160



Рис. 161



Рис. 162

4. Провести игры, разученные на предыдущих занятиях.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема скрещенными предплечьями, разученного на уроке 9.

Чтобы избежать удушения, защищающийся упирается руками в татами, перемещается вперед, выпрямляет в локтях руки партнера, зажимает их бедрами, обхватывает руками, закидывает одну ногу на шею защищающегося, садится сбоку от него и перегибает его правую руку против естественного сгиба через свое туловище (рис. 163–164).

7. Провести в положении лежа две схватки по 3 минуты.



Рис. 163



Рис. 164

## Урок 11

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 7–10.

3. Разучить проведение броска рывком за пятку из положения стоя на коленях. Атакующий опускается на колени перед партнером, стоящем в стойке, захватывает правой рукой его левую пятку снаружи, тянет ее на себя, а левой ладонью упирается в одноименное колено изнутри и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 165).

4. Провести игру «Борьба коленями».

Участники игры делятся на пары и садятся друг против друга. Атакующие помещают свои колени между колен защищающихся и пытаются разжать их напряженные бедра. Выигрывает та команда, которая наберет большую сумму побед.



Рис. 165

5. Повторить прием переворачивания партнера и уходы от него, разученные на уроках 1–2.

6. Разучить прием переворачивания захватом рук партнера.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на руках и коленях, захватывает его плечи, наваливается на него грудью и опрокидывает на спину (рис. 166).

7. Провести три схватки по 3 минуты: одну в стойке, две в партере.



Рис. 166

## Урок 12

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 8–11.

3. Разучить проведение броска захватом двух ног из положения стоя на коленях. Атакующий становится на колени перед партнером, стоящем в стойке, захватывает обеими руками его голени разноименных ног, толкает его левым плечом в одноименное колено и опрокидывает на спину (рис. 167–168).

4. Повторить игры, разученные на предыдущих уроках.

5. Повторить приемы переворачивания и уходы от них, разученные на 1, 2 уроках.



6. Разучить проведение защитных технических действий против приема переворачивания, разученного на 11 уроке.

Атакующий пытается захватить сбоку руки партнера и перевернуть его на спину. Защищающийся выставляет правую руку в сторону, разворачивается вправо, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 169).

7. Провести две схватки по 3 минуты: одну в стойке, другую в партере.



Рис. 167



Рис. 168



Рис. 169

### Урок 13

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 9–12.

3. Разучить проведение броска зацепом голени изнутри из положения стоя на коленях. Атакующий становится на колени перед партнером, стоящем в стойке, затем заводит между ног партнера свою правую голень и крепко зажимает его одноименную голень. Затем атакующий толкает его грудью в тазобедренный сустав и опрокидывает на спину (рис. 170).

4. Провести игру «Прорыв круга».

Участники игры делятся на две команды. Участники одной команды образуют живой круг, взяв друг друга за руки или туловище.

Участники второй команды встают внутрь круга. По сигналу участники второй команды должны попытаться вырваться из круга, а участники первой – не выпустить их. По истечении времени игры команды меняются ролями. Побеждает та команда, большее число участников которой прорвется сквозь круг соперников.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на 9–12 уроках.

6. Разучить проведение нового удержания сверху с захватом шеи и разноименного отворота, лежа на груди.

Атакующий ложится на партнера, подсовывает правую руку под его шею, захватывает свой левый отворот, прижимается грудью к его груди. Выставляет в сторону левую руку, обвивает ногами его ноги, разводит их в стороны и старается в этом положении удержать партнера в течение нужного времени (рис. 171).

7. Провести три схватки по 3 минуты: одну в стойке, две в партере.



Рис. 170



Рис. 171

### Урок 14

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 10–13.

3. Изучить бросок через ногу назад из положения стоя на коленях.



Рис. 172

Атакующий становится на колени перед партнером, стоящем в стойке, захватывает обеими руками правый рукав выше локтя, ставит свою правую ногу на носок сзади ног защищающегося, толкает его грудью в правую руку и опрокидывает на спину (Рис. 172).

4. Повторить удержания и уходы от них, разученные на уроках 3,4,13.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удержания.



Рис. 173

Атакующий пытается провести удержание, сверху с захватом шеи и разноименного отворота, изложенное на уроке 13. Защищающийся обхватывает левой рукой туловище партнера, подбивает его туловище тазобедренным суставом вверх, заводит свою правую руку под его левое бедро, поднимает его вверх и, переворачиваясь через борцовский мост влево, сбрасывает с себя атакующего (рис. 173).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну в стойке, две в партере.

## Урок 15



Рис. 174

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 10–14.
3. Разучить проведение броска зацепом голени снаружи из положения стоя на коленях.

Атакующий становится на колени перед партнером, стоящем в стойке, крепко зажимает его левую голень, толкает защищающегося грудью в тазобедренный сустав и опрокидывает на спину (рис. 174).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 11–14.

5. Разучить проведение нового болевого приема, перегибанием локтевого сустава через одноименное бедро.



Рис. 175

Атакующий опускается на ягодицы с правого бока от партнера, захватывает правой рукой его голову, а левой – его правое запястье, поднимает немного вверх бедро своей согнутой в колене правой ноги, перегибает через него захваченную руку против естественного сгиба и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 175).

6. Провести в положении лежа две схватки по 4 минуты.

## Урок 16

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 10–15.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед из положения стоя на коленях.

Защищающийся становится сзади партнера, стоящего на коленях. Атакующий захватывает его правую руку, ставит свою правую руку поперек ног защищающегося, тянет его по диагонали влево – вниз и опрокидывает на спину (рис.176, 177).

#### 4. Провести игру «Прорыв круга».

Участники игры делятся на две команды. Участники одной команды образуют живой круг, взяв друг друга за руки или за туловище. Участники второй команды встают внутрь круга. По сигналу участники второй команды должны попытаться вырваться из круга, а участники первой – не выпустить их.

По истечении времени игры команды меняются местами. Побеждает та команда, большее число участников которой прорвется сквозь круг соперников.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 12–15.

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке 15.

Атакующий садится с правого бока от партнера, захватывает его правую руку, перегибает через свое правое бедро и пытается оказать болевое воздействие на его локтевой сустав. Защищающийся сгибает правую руку в локте, поворачивается на правый бок, захватывает запястье правой руки атакующего, отрывает ее от своей руки и уходит из опасного положения (рис. 178, 179).

7. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.



Рис. 176



Рис. 177



Рис. 178



Рис. 179



Рис. 180

### Урок 17

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 10–16.

3. Изучить бросок через ногу в сторону из положения сидя.

Атакующий садится на ягодицы, захватывает левой рукой разноименный отворот на груди партнера, а правой – его пояс сзади и тянет за него вниз к себе, скручивает по диагонали туловище защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 180).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 13–16.

5. Разучить проведение нового болевого приема на коленный сустав с захватом голени под разноименное плечо.

Атакующий, удерживая в руках правую ногу партнера, перешагивает через нее левой ногой, ложится на правый бок, заводит левое плечо за правую голень защищающегося, скрещивает свои ноги, прогибается, перегибает захваченную ногу против естественного сгиба и под воздействием болевого ощущения в коленном суставе заставляет защищающегося сдать (рис. 181–183).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя и две лежа.

## Урок 18



Рис. 181



Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184



Рис. 185



Рис. 186



Рис. 187

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 14–17.
3. Изучить бросок из положения стоя на коленях.

Атакующий становится на правое колено перед партнером, стоящем в стойке, захватывает правой рукой его левый рукав на уровне плеча, а левой одноименное бедро изнутри, взваливает защищающегося на свои плечи, скручивает его туловище вправо вниз и опрокидывает на спину (рис. 184).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 14–17.
5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке 17.

Атакующий ложится на правый бок, зажимает между ног правую ногу партнера, заводит на нее свое левое плечо, прогибается и старается провести болевое воздействие на ее коленный сустав. Защищающийся левой стопой упирается в одноименное плечо партнера, отжимает его от своей голени и лишает атакующего возможности провести намеченные действия до конца (рис. 185).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя и две в положении лежа.

## Урок 19

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 14–18.
3. Изучить бросок через плечо из положения стоя на коленях.

Защищающийся становится сзади партнера, стоящего на коленях. Атакующий захватывает обеими руками правую руку партнера, стоящего сзади, тянет ее к себе, одновременно наклоняется вниз вперед, скручивается по диагонали влево и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 186).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 14–18.

5. Разучить проведение нового удушающего приема разноименным отворотом.

Атакующий становится на колени сзади партнера, сидящего на ягодицах, захватывает правой рукой снаружи его разноименный отворот на шее, просовывает левую руку под его одноименное плечо, упирается левой ладонью в затылок защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 187).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя и две в положении лежа.

## Урок 20

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 14–19.
3. Разучить проведение броска передней подсечкой разноименной голени стоя на коленях.

Атакующий становится на колени против партнера, стоящего в стойке и захватывает левой рукой его правый отворот, а правой разноименный рукав выше локтя. Затем атакующий поворачивается на коленях на 90° влево, одновременно подбивает правой стороной стопы левую голень партнера, скручивает его по диагонали вправо и опрокидывает на спину (рис. 188).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 16–19.
5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 19.

Чтобы избежать удушья, защищающийся снимает левой рукой левую руку партнера со своей головы, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 189, 190).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.



Рис. 188



Рис. 189



Рис. 190

## Урок 21

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 17–20.
3. Изучить бросок подсечкой изнутри одноименной пятки партнера, стоящего на колене.

Атакующий захватывает левой разноименный отворот на груди партнера, стоящего на правом колене, а правой рукой его левый рукав выше локтя. Затем атакующий подсекает своей левой стопой одноименную пятку защищающегося изнутри, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 191).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 16–20.

5. Разучить переворачивание сбоку захватом обоих бедер противника.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, стоящего на руках и коленях, захватывает его бедра, толкает грудью в тазобедренный сустав и опрокидывает на спину (рис. 192).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в партере.



Рис. 191



Рис. 192

## Урок 22

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 18–21.



Рис. 193

3. Разучить проведение броска обхватом одноименной ноги партнера, стоящего на одном колене.

Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот на плече партнера, стоящего на левом колене, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит правую ногу сзади правой ноги партнера, скручивает его туловище влево – вниз и опрокидывает на спину (рис. 193).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 17–21.

5. Разучить проведение защитных технических действий от переворачивания захватом двух бедер.

Атакующий захватывает оба бедра партнера, стоящего на руках и коленях, и пытается перевернуть его на спину. Защищающийся выставляет правую руку и подводит ее изнутри под одноименное бедро партнера, затем опускается на ягодицы и разворачивается вправо к нему лицом, заносит левую руку за туловище атакующего, обхватывает его снаружи, подтягиваясь руками, забегает за него и уходит из опасного положения (рис. 194).



Рис. 194

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в партере.

## Урок 23

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 19–22.

3. Разучить бросок обхватом разноименной ноги партнера, стоящего в стойке на колене.

Атакующий захватывает правой рукой воротник, а левой правый рукав партнера, стоящего на правом колене, обвивает правой ногой голень его левой ноги, выводит ее вверх вперед и рывком рук назад опрокидывает защищающегося на спину (рис. 195, 196).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 19–22.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом пояса.

Атакующий подходит со стороны ног к партнеру, лежащему на спине, встает на колени, захватывает его пояс, прижимается к нему грудью и проводит удержание (рис. 197).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.



Рис. 195



Рис. 196

## Урок 24

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 20–23.

3. Разучить проведение броска через спину с захватом руки под плечо партнера, стоящего на одном колене.



Рис. 197

Атакующий правой рукой захватывает разноименной рукав стоящего на левом колене партнера выше локтя, ставит свою левую ногу сзади, сбоку от его левой ноги, проворачивается влево на 180°, мягко перекачивается через левое плечо на левый бок и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 198).

4. Провести игру «Борьба коленями».

Участники делятся на пары и садятся друг против друга. Атакующие помещают свои колени между колен защищающихся и пытаются разжать их напряженные бедра. Выигрывает та команда, которая наберет большую сумму побед.

5. Повторить удержания партнера и ухода от них, разученные на уроках 5–7 и 9.

6. Разучить уход от удержания партнера со стороны ног с захватом его пояса.

Атакующий пытается прорваться на удержание со стороны ног партнера. Защищающийся сгибает ноги в коленях, заводит их под туловище атакующего, тянет его за рукава к себе, прижимает грудью к коленям и лишает возможности провести намеченные действия (рис. 199).

7. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.

## Урок 25

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 21–24.

3. Разучить проведение захватом разноименного бедра снаружи и отворота партнера, стоящего на одном колене.

Атакующий правой рукой захватывает отворот на шею стоящего на левом колене партнера, а левой – его разноименное бедро снаружи, затем делает шаг вперед правой ногой, поднимает захваченную ногу защищающегося вверх и опрокидывает его на спину (рис. 200).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 21–24.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча внутрь с захватом разноименных запястий из положения лежа поперек груди защищающегося.

Атакующий ложится поперек груди партнера, захватывает левой рукой его правое запястье, а правой свое левое из-под разноименного плеча защищающегося и скручивает его плечо внутрь (рис. 201).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.

## Урок 26

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 22–25.

3. Разучить проведение броска передней подсечкой разноименного бедра партнера, стоящего на одном колене.



Рис. 198



Рис. 199



Рис. 200



Рис. 201



Рис. 202



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206

Атакующий захватывает стоящего на левом колене партнера, подбивает его разноименное бедро, скручивает руками его туловище по диагонали вправо вниз и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 202).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 22–25.

5. Разучить проведение защитных действий от болевого приема скручиванием плеча внутрь, разученного на уроке 25.

Атакующий ложится поперек груди партнера, лежащего на спине, захватывает его правую руку и пытается провести болевой прием скручиванием плеча внутрь. Защищающийся захватывает правой рукой свое правое бедро и лишает атакующему провести до конца намеченные действия (рис. 203).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.

## Урок 27

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 23–26.

3. Разучить проведение броска зацепом стопы за разноименную пятку.

Атакующий захватывает рукава партнера, стоящего на правом колене, правой стопой зацепляет его левую ногу

на уровне ахиллова сухожилия, резко выводит ее вверх, вперед, скручивает руками туловище защищающегося направо вниз и опрокидывает на спину (рис. 204, 205).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 23–26.

5. Разучить болевой прием скручивание бедра наружу через разноименное бедро.

Защищающийся ложится в положение лицом вниз. Атакующий захватывает его правую ногу, сгибает в колене,

заводит за нее свое левое бедро, наваливается грудью на голень, скручивает тазобедренный сустав партнера наружу и проводит болевой прием (рис. 206).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.

## Урок 28

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 24–27.

3. Разучить бросок через ногу вперед партнера, стоящего на коленях.





Рис. 207

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, стоящего на коленях, а правой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево, ставит правую ногу поперек защищающегося и движением рук влево вниз по диагонали опрокидывает его на спину (рис. 207).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 24–27.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием бедра наружу через разноименное бедро, разученного на уроке 27.

Атакующий скручивает наружу правое бедро партнера, лежащего на груди. Защищающийся отжимает своей правой рукой правую голень партнера, разворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 208).



Рис. 208

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.

### Урок 29

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 25–28.

3. Разучить бросок подхватом разноименной ноги партнера, стоящего на одном колене.

Атакующий подходит к партнеру, стоящему на правом колене, захватывает правой рукой его воротник на шее, а левой разноименный рукав, поворачивается на 180° вправо, махом правой ноги назад подбивает левое бедро защищающегося, скручивает его туловище влево вниз по диагонали и опрокидывает на спину (рис. 209).



Рис. 209

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 25–28.

5. Разучить удушающий прием с захватом разноименного отворота и одноименного плеча.

Атакующий подходит сзади к партнеру, стоящему на коленях, захватывает правой рукой его одноименный отворот на шее, заводит свою левую руку под левое плечо защищающегося, захватывает свой одноименный отворот на груди и проводит удушающий прием (рис. 210).



Рис. 210

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.

### Урок 30

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 26–29.

3. Разучить проведение броска через голову подсадом голени партнера, стоящего на коленях.

Атакующий захватывает левой рукой пояс на спине партнера, стоящего на коленях, а правой – его разноименный рукав выше локтя, заводит свою левую стопу между его ног, мягко перекачивается на спину, подталкивает защищающегося голенью вверх вперед и опрокидывает через голову (рис. 211).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 26–29.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 29.

Чтобы избежать удушения, защищающийся переворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 212, 213).

6. Провести три схватки по 3 минуты: одну стоя, две в положении лежа.



Рис. 211

### Урок 31

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 27–30.

3. Разучить проведение защитных технических действий от броска подсечкой изнутри одноименной пятки партнера, стоящего на колене.



Рис. 212

Атакующий подсекает левой стопой одноименную пятку партнера, стоящего на правом колене. Защищающийся захватывает левой рукой одноименную ногу партнера, тянет ее на себя в сторону, одновременно правой рукой захватывает пояс на спине атакующего, ставит правую ногу на пятку за ногами защищающегося, тянет за него вниз и опрокидывает его на спину (рис. 214, 215).



Рис. 213

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 27–30.

5. Разучить переворот с захватом разноименной руки на плечо.

Атакующий становится на колени со стороны левого плеча партнера, стоящего на четвереньках, заводит свою правую руку под его разноименное плечо со стороны головы, опускает левое предплечье на его шею и соединяет крючком пальцы своих рук. Затем атакующий поднимает вверх левое плечо защищающегося, одновременно давит левым предплечьем на его шею, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 216–217).



Рис. 214

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.



Рис. 215

### Урок 32

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 28–31.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска обхватом одноименной ноги, предложенного на уроке 22.



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219



Рис. 220



Рис. 221



Рис. 222



Рис. 223

Атакующий захватил стоящего на левом колене партнера и пытается выполнить бросок правой ногой. Защищающийся заводит со стороны спины свою правую ногу между ногами партнера, одновременно обхватывает его туловище руками, тянет вниз и опрокидывает атакующего на спину (рис. 218–219).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 28–31.

5. Разучить проведение защитных технических действий против приема переворачиванием, разученного на уроке 31.

Атакующий заводит свою правую руку под разноименное плечо партнера, опускает левое предплечье на его шею и пытается перевернуть его на спину. Чтобы защититься от переворачивания, защищающийся в момент захвата выставляет в сторону правую ногу, обхватывает правой рукой его туловище, толкает в сторону переворота и опрокидывает на спину (рис. 220).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

### Урок 33

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 29–32.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска обвивом, предложенного на уроке 23.

Атакующий захватывает стоящего на правом колене партнера и пытается провести ему бросок обвивом. Защищающийся ставит свою левую ногу на пятку сзади ног атакующего и движением рук вниз опрокидывает его на спину (рис. 221, 222).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 29–32.

5. Разучить удержание со стороны головы с захватом пояса.

Атакующий ложится грудью со стороны головы партнера на его грудь, захватывает обеими руками его пояс на боках, разводит ноги как можно шире и проводит удержание (рис. 223).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

### Урок 34

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 30–33.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска через спину с захватом руки под плечо, разученного на уроке 24.

Атакующий захватывает партнера, стоящего на правом колене и пытается провести бросок через спину с захватом руки под плечо, изложенный на уроке 24. Защищающийся упирается в его спину правой ладонью, тянет левую руку на себя, освобождается от захвата и атакует левую ногу партнера (рис. 224).



Рис. 224

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 30–33.

5. Разучить защиты от удержания со стороны головы, разученного на уроке 34.

Атакующий пытается провести удержание со стороны головы с захватом пояса. Защищающийся захватывает левой рукой пояс на спине противника, прижимает его одноименное плечо к своему туловищу, одновременно заводит свое правое предплечье под его живот, затем встает на мост, отталкивает атакующего от себя и переворачивает на спину (рис. 225).



Рис. 225

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

### Урок 35

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 31–34.

3. Разучить проведение зацепа голенью изнутри за одноименную ногу в качестве защитных технических действий против броска с захватом разноименного бедра, разученного на уроке 25.

Атакующий захватывает левой рукой разноименное бедро партнера и пытается опрокинуть его на спину. Защищающийся срывает левой рукой захват со своей ноги, заводит свою правую ногу за одноименную голень партнера, толкает его грудью вперед и опрокидывает атакующего на спину (рис. 226).



Рис. 226

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 31–34.

5. Разучить разъединение рук партнера захватом его дальнего плеча.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, опускает ноги на его грудь и зажимает ими его сцепленные крючком руки. Затем атакующий захватывает обеими руками левое плечо защищающегося чуть ниже локтя, тянет на себя его руки, выпрямляет их и разъединяет захват и проводит болевой прием перегибанием локтя между ног (рис. 227).



Рис. 227

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

### Урок 36

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 32–35.



Рис. 228

Рис. 229

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска стопой передней подсечкой разноименного бедра, разученного на уроке 26.

Атакующий захватил партнера, стоящего на коленях, и подбивает правой стопой левое бедро партнера. Защищающийся разворачивается вправо, срывает захват со своей левой руки, резко опустив ее вниз, захватывает правую ногу атакующего, наваливается на нее грудью, одновременно толкает правой рукой партнера от себя и опрокидывает его на спину (рис. 228–230).



Рис. 230



Рис. 231

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 32–35.

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема разъединения рук захватом дальнего плеча, разученного на уроке 35.

Атакующий садится со стороны левого бока партнера, лежащего на спине, захватывает обеими руками плечо его дальней руки, тянет на себя, пытаясь разъединить руки партнера. Защищающийся начинает поворачиваться в сторону приложения усилий партнера, подводит оба предплечья под его правый подколенный сгиб, выпрямляет свои руки, одновременно поворачивается к атакующему, встает на борцовский мост и уходит из опасного положения (рис. 231).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

## Урок 37

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 33–36.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска зацепом стопы за пятку снаружи, разученного на уроке 27.



Рис. 232



Рис. 233

Атакующий захватывает партнера, стоящего на правом колене, и пытается повалить его выполняя бросок зацепом стопы за левую пятку. Защищающийся захватывает левой рукой правую ногу атакующего у пятки, упирается в нее правым плечом и поднимаясь в стойку, опрокидывает его на спину (рис. 232–234).



Рис. 234

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 33–36.

5. Разучить проведение болевого приема растяжением тазобедренного сустава.

Атакующий становится на колени между ног лежащего на спине партнера, кладет его левое на свое правое плечо, прижимает левой голенью его правое

бедро к коврику, захватывает одежду на его груди, наклоняет туловище вперед, разводит в стороны оба бедра защищающегося и под воздействием болевого ощущения в тазобедренном суставе заставляет сдаться (рис. 235).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две в положении лежа, одну в положении стоя.



Рис. 235

### Урок 38

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 34–37.

3. Разучить защиту от броска через ногу вперед, разученного на уроке 28.

Атакующий пытается провести бросок через ногу вперед партнеру, стоящему на коленях. Защищающийся выпрямляет в колене правую ногу, ставит ее перпендикулярно ногам атакующего, тянет его за пояс вниз и опрокидывает на спину (рис. 236–238).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 34–37.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением тазобедренного сустава, разученного на уроке 37.

Атакующий становится на колени между ног партнера, захватывает его бедра, разводит их в разные стороны, стараясь произвести болевое воздействие на его сустав. Защищающийся упирается правым предплечьем в свое бедро, соединяет пальцы в замок, создает равновесие сил и лишает партнера возможности провести намеченные действия до конца (рис. 239).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.



Рис. 236



Рис. 237



Рис. 238



Рис. 239

### Урок 39

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 35–38.

3. Разучить защиту от броска подхватом разноименной ноги, разученного на уроке 29.

Атакующий захватил партнера, стоящего на левом колене, и пытается повалить его, выполняя бросок подхватом разноименной ноги. Защищающийся захватывает правой рукой правую голень партнера, а левой его левую голень, толкает его левым плечом в разноименное бедро и заваливает в положение лицом вниз (рис. 240, 241).



Рис. 240



Рис. 241



Рис. 242



Рис. 243



Рис. 244



Рис. 245



Рис. 246



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 35–38.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем.

Защищающийся ложится на спину, атакующий садится ему на грудь, захватывает его одноименные отвороты: правой рукой – снаружи, левой – изнутри, надавливает правым предплечьем на его шею, тянет его левый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 242, 243).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

#### Урок 40

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 36–39.

3. Разучить защиту от броска через голову подсадом голени, разученного на уроке 30.

Атакующий захватывает партнера, стоящего на коленях, и пытается повалить его, выполняя бросок через голову подсадом голени левой ноги. Защищающийся внешней стороной предплечья отводит атакующую ногу партнера наружу, захватывает его правую голень обеими руками и опрокидывает на спину (рис. 244, 245).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 36–39.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 39.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает правый локоть партнера обеими руками, снимает его со своей шеи, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 246, 247).

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

#### Урок 41

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 37–40.

3. Разучить проведение броска подхватом разноименной ноги после имитации броска подсечкой изнутри.

Атакующий левой рукой захватывает разноименной отворот на груди партнера, стоящего на колене, а правой – его левый рукав выше локтя, имитирует правой ногой бросок подсечкой изнутри разноименной пятки. Защищающийся отставляет свою левую ногу назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо, махом левой ноги назад, подбивает одноименную ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 248, 249).



4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 37–40.

5. Разучить переворот на спину с захватом одноименных плеч.

Атакующий садится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, и захватывает его одноименные плечи и рывком рук влево от себя переворачивает его на спину (рис. 250).



Рис. 250

6. Провести три схватки по 3 минуты: две стоя, одну в положении лежа.

## Урок 42

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 38–41.

3. Разучить проведение броска через спину с захватом руки под плечо после имитации броска подхватом разноименной ноги.

Атакующий левой рукой захватывает отворот на шее партнера, стоящего на колене, а правой – его разноименный рукав выше локтя, поворачивается на 180° вправо, имитирует левой ногой бросок подхватом разноименной ноги, вынуждая защищающегося сместить вес тела вперед, затем быстро перекачивается на левый бок и проводит бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 251, 252).



Рис. 251



Рис. 252



Рис. 253

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 38–41.

5. Повторить переворачивания и уходы от них, разученные на уроках 38–41.

Атакующий захватывает одежду на плечах партнера, лежащего на груди, и пытается перевернуть его методом, изложенным на уроке 41. Защищающийся разводит руки в стороны, препятствуя перевороту, сгибает ноги в коленях, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 253).

6. Провести четыре схватки по 3 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 43

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 39–42.

3. Разучить проведение броска захватом разноименного бедра снаружи после имитации броска подсечкой изнутри одноименной пятки.

Атакующий левой рукой захватывает отворот на шее партнера, стоящего на левом колене, а правой – его разноименный рукав выше локтя, имитирует бросок подсечкой изнутри, слегка подбивая стопой одноименную пятку защищающегося, затем быстро наклоняется, захватывает правой рукой его разноименное бедро и проводит бросок захватом ноги (рис. 254, 255).



Рис. 254



Рис. 255





Рис. 256

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 39–42.

5. Разучить удержание поперек с захватом дальнего плеча обеими руками.

Атакующий ложится поперек груди партнера, лежащего на спине, захватывает обеими руками его дальнюю руку, разводит ноги в стороны и проводит удержание (рис. 256).

6. Провести четыре схватки по 3 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

#### Урок 44

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 40–43.

3. Разучить проведение броска через ногу назад партнера, стоящего на коленях,

после имитации броска подбивом стопой в разноименное бедро.

Атакующий захватывает партнера, стоящего на коленях и подбивает правой стопой бедро одноименной ноги, затем резко меняет направление движения, проводит бросок через ногу назад и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 257, 258).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 40–43.

5. Разучить уход от удержания поперек, разученного на уроке 42.

Атакующий лежит поперек партнера, захватив его дальнюю руку, и пытается провести удержание поперек. Защищающийся встает на борцовский мост, затем резко опускается в исходное положение, подкидывает атакующего животом, забегает ногами влево, освобождается от захвата атакующего, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 259).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

#### Урок 45

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 41–44.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска передней подсечкой.

Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера, стоящего на коленях, а правой его левый отворот и слегка подбивает правой стопой бедро разноименной ноги защищающегося. Затем поворачивается на 180° влево и проводит бросок через ногу вперед (рис. 260, 261).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 41–44.



Рис. 259



Рис. 260



Рис. 261



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264

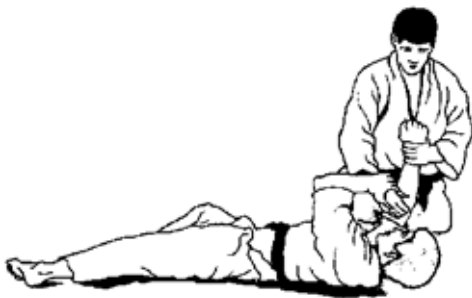


Рис. 265



Рис. 266

5. Разучить проведение болевого приема ущемлением двуглавой мышцы через одноименное предплечье.

Атакующий садится на колени со стороны левого бока партнера, захватывает правой рукой его разноименное запястье, а левой рукой свое правое запястье из-под одноименной руки. Затем атакующий перегибает захваченную руку партнера через свое левое предплечье и проводит болевое воздействие на двуглавую мышцу защищающегося (рис. 262).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 46

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 42–45.

3. Разучить проведение броска через голову подсадом голени после имитации броска подхватом разноименной ноги.

Атакующий левой рукой захватывает пояс на спине партнера, стоящего на коленях, а правой – его разноименный рукав, слегка подбивает левой ногой изнутри одноименное бедро партнера, затем заводит свою левую голень между ног защищающегося и проводит бросок через голову подсадом голени (рис. 263, 264).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 42–45.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением двуглавой мышцы, разученного на 45 уроке.

Атакующий пытается провести болевое воздействие ущемлением двуглавой мышцы партнера, рассмотренное на уроке 45. Защищающийся захватывает правой рукой разноименное запястье партнера, тянет его на себя, срывает его хват со своей левой руки, поворачивается на левый бок, выпрямляет атакуемую руку в локте, рывком подтягивает ее к себе и уходит из опасного положения (рис. 265, 266).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 47

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 43–46.
3. Разучить проведение броска через ногу назад после имитации броска через голову подсадом голени.

Атакующий левой рукой захватывает пояс на спине партнера, стоящего на коленях, а правой – его разноименный рукав выше локтя, имитирует бросок через голову подсадом голени, затем делает шаг правой ногой в сторону и выполняет бросок через ногу назад (рис. 267, 268).



Рис. 267



Рис. 268

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 43–46.

5. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы через одноименную голень.

Защищающийся ложится в положение лицом вниз. Атакующий захватывает обеими руками его правую голень, заводит свою правую голень перпендикулярно одноименной икроножной мышце партнера, сгибает его ногу в колене и проводит болевой прием (рис. 269).



Рис. 269

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 48

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 44–47.

3. Разучить проведение броска обвивом после имитации броска подхватом изнутри одноименной ноги.

Атакующий правой рукой захватывает воротник на шее стоящего на коленях партнера, а левой – его разноименной рукав выше локтя и выполняет правой ногой имитацию броска подхватом изнутри, слегка подбивая бедро разноименной ноги, затем оплетает изнутри левую голень защищающегося и проводит бросок обвивом (рис. 270, 271).



Рис. 270

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 44–47.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением икроножной мышцы через одноименную голень, разученного на уроке 47.



Рис. 271



Рис. 272

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением икроножной мышцы через свою одноименную голень. Защищающийся отжимает своей левой голенью его правую голень вниз, переворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 272).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 49

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 45–48.
3. Разучить проведение броска выведение из равновесия толчком назад после имитации броска выведением из равновесия рывком вперед.



Рис. 273



Рис. 274

Атакующий правой рукой захватывает воротник на шее партнера, стоящего на коленях, а левой – его разноименный рукав выше локтя и рывком тянет его на себя, затем изменяет направление движения, делает шаг вперед правой ногой и толчком рук заваливает защищающегося на спину (рис. 273, 274).



Рис. 275

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 45–48.
5. Разучить проведение нового удушающего приема голенью с захватом отворотов.

Атакующий ложится на спину, захватывает разноименные отвороты партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, упирается голенью правой ноги в его шею и проводит удушающий прием (рис. 275).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 50

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 46–49.
3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги после имитации броска выведением из равновесия толчком рук назад.

Атакующий правой рукой захватывает воротник на шее партнера, стоящего на коленях, а левой – его разноименный рукав выше локтя и обозначает бросок выведением из положения равновесия толчком рук назад. Затем атакующий изменяет направление движения, поворачивается на 180° вправо, подбивает правой ногой левое бедро партнера изнутри, скручивает по диагонали вниз туловище защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 276, 277).



Рис. 276



Рис. 277

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 46–49.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 49.

Чтобы избежать удушения, защищающийся упирается левой

ладонью в правое колено партнера, перемещается на коленях влево, в сторону его головы, и уходит из опасного положения (рис. 278, 279).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 278



Рис. 279

## **ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА ПРАВО ПОЛУЧЕНИЯ ПЕРВОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ**

1. Показать способы страховки партнера и само страховки.

2. Показать из положения стоя технику бросков партнера, стоящего на коленях: бросок через ногу вперед, бросок через ногу назад, бросок подхватом разноименной ноги, бросок захватом разноименной ноги, бросок через голову подсадом голенью между ног, бросок передней подсечкой разноименного бедра.

3. Показать технику приемов борьбы лежа: удержание сбоку с захватом разноименной руки и шеи и уход от него; разрыв захвата захватом дальней руки с переходом на болевой прием перегибанием локтя между ног и уход; скручивание плеча наружу с захватом разноименных запястий из положения верхом и уход; ущемление ахиллова сухожилия и уход; удушающий прием из положения сзади с захватом одноименного отворота и шеи сзади из-под одноименного плеча.

К экзаменам допускаются лица, прошедшие подготовку по программе с 1 по 50 уроки, изложенные в этой книге.

**ТЕХНИКА ЖЕЛТОГО ПОЯСА**



Рис. 280



Рис. 281



Рис. 282



Рис. 283



Рис. 284

**Урок 51**

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 47–50.
3. Разучить проведение броска через ногу назад, стоя на одном колене, с захватом руки партнера на свое одноименное плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит ее сзади правой стопы защищающегося, а правой рукой обхватывает снизу его правую руку и плотно прижимается к ней грудью; затем быстро падает на левое колено, резко вытягивает правую ногу в сторону за левую стопу партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину через ногу (рис. 280–282).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 47–50.

5. Разучить переворачивание сбoku захватом разноименного запястья из-под разноименного плеча.

Атакующий подходит к партнеру, стоящему на руках и коленях, со стороны его левого бока, кладет свою левую ладонь на его шею и захватывает свое левое запястье правой рукой из-под разноименного плеча защищающегося. Затем давлением рук вниз по диагонали переворачивает партнера на спину (рис. 283–284).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

**Урок 52**

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 48–51.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом руки и пояса сзади.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий делает поворот на месте на 180° влево, сгибает правую ногу в колене и ставит ее на носок между ног защищающегося, глубоко просовывает свой таз под его ягодицы, выпрямляет ноги, наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 285–287).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 48–51.

5. Разучить защитные технические действия против переворота сбоку с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча, разученного на уроке 51.

Атакующий пытается провести переворачивание сбоку с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча. Защищающийся быстро встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 288).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 285



Рис. 286



Рис. 287



Рис. 288

### Урок 53

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 49–52.

3. Разучить проведение броска зацепом голенью снаружи колена разноименной ноги партнера.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, зацепляет ею левую голень партнера, опускается на колени, толкает защищающегося грудью в колено и опрокидывает его на спину (рис. 289–291).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 49–52.

5. Разучить удержание сбоку с захватом разноименного запястья из-под шеи.

Атакующий садится со стороны левого бока партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его левое запястье из-под шеи, прижимает левой рукой его правую руку к туловищу и проводит удержание (рис. 292).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.



Рис. 289



Рис. 290



Рис. 291



Рис. 292

### Урок 54

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 50–53.

3. Разучить проведение броска через плечи с захватом разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одноименный рукав партнера выше локтя, тянет его на себя, одновременно ставит левую стопу между его ног, подставляет к ней свою правую стопу, низко приседает, захватывает левой рукой одноименное бедро защищающегося, сгибает его правой рукой вниз и взваливает себе на плечи. Затем разворачивается вправо, направляет его голову к своей левой ноге. Выпрямляется и опрокидывает его на спину (рис 293–295).



Рис. 293



Рис. 294



Рис. 295



Рис. 296

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 49–52.

5. Разучить проведение защитных технических действий удержанием сбоку с захватом разноименного запястья из-под шеи, разученного на уроке 53.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, и пытается удержать его методом, изложенным на уроке 53. Защищающийся поворачивается влево, выворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 296).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.

## Урок 55

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 51–54.



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299

3. Разучить проведение броска через голову подсадом голени с захватом разноименной руки партнера и его пояса сзади.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки, атакующий правой рукой захватывает левый рукав партнера выше локтя, а левой – его пояс сзади, делает шаг правой ногой к его левой, заводит левую стопу под его одноименное бедро, быстро опускается на ягодицы, тянет защищающегося левой рукой за пояс к себе, выпрямляет левую ногу и опрокидывает на спину (рис. 297–301).



Рис. 300



Рис. 301

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 51–54.



5. Разучить разъединение сцепленных рук партнера с упором ноги в дальнее плечо партнера.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, соединившего пальцы рук крючком, захватывает обеими руками его правую руку, упирается левой стопой в его одноименное плечо, отклоняет туловище назад, переходит на болевой прием перегибанием локтя с захватом руки между ног и разрывает захват защищающегося (рис. 302–303).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.

### Урок 56

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, изученные на уроках 52–55.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед, стоя на одном колене, с захватом руки партнера на свое одноименное плечо.

Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, делает поворот на  $270^\circ$  влево, ставит свою левую ногу на колено, одновременно правой рукой обхватывает снизу правое плечо защищающегося и вытягивает правую ногу в сторону, затем наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 304–306).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 52–55.

5. Разучить проведение защитных технических действий против разъединения рук упором ноги в дальнее плечо.

Атакующий захватывает правую руку партнера, лежащего на спине, и упирается ногами в его левое плечо, намереваясь разъединить захват рук. Защищающийся захватывает правой рукой свой одноименный отворот, встает на борцовский мост, забегает в сторону головы, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 307–309).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.



Рис. 302



Рис. 303



Рис. 304



Рис. 305



Рис. 306



Рис. 307



Рис. 308



Рис. 309

## Урок 57



Рис. 310



Рис. 311

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 53–56.
3. Разучить проведение броска через плечо с колен с захватом руки партнера обеими руками на свое одноименное плечо.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стройку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, делает шаг вперед правой ногой и ставит ее между его стоп. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, одновременно заводит плечо правой руки под его одноименное плечо, подставляет левую ногу к правой, опускается на колени и опрокидывает на спину (рис. 310–313).



Рис. 312



Рис. 313

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 53–56.
5. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием коленного сустава в качестве защиты от захвата туловища сзади.

Атакующий становится сзади партнера, обхватив руками его туловище. Защищающийся захватывает обеими руками правую ногу партнера чуть выше пятки, резко поднимает ее вверх, одновременно слегка приседает и опрокидывает его на спину. Затем защищающийся ложится на правый бок, скрещивает ноги, прогибается, прижимает захваченную ногу к своей груди, перегибает ее против естественного сгиба и под воздействием болевого ощущения в коленном суставе заставляет атакующего сдаться (рис. 314, 315).



Рис. 314



Рис. 315

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.

## Урок 58



Рис. 316



Рис. 317

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 54–57.
3. Разучить проведение броска с захватом руки и одноименного бедра изнутри.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера выше локтя, делает шаг вперед левой ногой и захватывает правой рукой его бедро изнутри, поднимает его как можно выше, одновременно делает шаг вперед правой ногой и опрокидывает атакующего на спину (рис. 316, 317).

Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера выше локтя, делает шаг вперед левой ногой и захватывает правой рукой его бедро изнутри, поднимает его как можно выше, одновременно делает шаг вперед правой ногой и опрокидывает атакующего на спину (рис. 316, 317).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 54–57.

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема перегибанием коленного сустава, разученного на уроке 57.

Атакующий захватывает правую ногу партнера, перегибает ее против естественного сгиба, пытаясь вызвать болевое ощущение в коленном суставе. Защищающийся захватывает обеими руками правое запястье партнера, тянет его на себя, отрывает его руку от своей ноги, переворачивается на живот, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 318).



Рис. 318

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.

## Урок 59

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 55–58.

3. Разучить проведение броска подхватом разноименной ноги партнера, с захватом его руки и пояса сзади.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя, делает поворот на 180°, ставит стопу левой ноги снаружи его левой стопы, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею бедро левой ноги партнера изнутри, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 319–321).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 55–58.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем.

Защищающийся ложится на спину, атакующий садится ему на грудь, захватывает его одноименные отвороты: правой – снаружи, левой – изнутри, надавливает правым предплечьем на шею, тянет его левый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 322, 323).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.



Рис. 319



Рис. 320



Рис. 321

## Урок 60

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 56–59.

3. Разучить бросок боковой подсечкой разноименной ноги захватом пояса сзади.

Оба партнера становятся друг против друга, атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав выше локтя. Затем атакующий делает рывок правой рукой к себе



Рис. 322



Рис. 323

за пояс защищающегося, одновременно подбивает правой стопой его правую щиколотку и движением рук по диагонали вниз опрокидывает партнера на спину (рис. 324, 325).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 56–59.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя с захватом руки под разноименным плечом против удушающего приема, разученного на уроке 59.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает одноименной рукой запястье руки партнера, расположенной ближе к его горлу, ладонью другой руки толкает его в разноименный локоть, поворачивается на бок, опрокидывает атакующего на живот, перегибает его захваченную руку через свое плечо и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляет противника сдаться (рис. 326, 327).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 3 минуты.



Рис. 324



Рис. 325



Рис. 326



Рис. 327



Рис. 328



Рис. 329



Рис. 330

## Урок 61

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 57–60.

3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом разноименной руки и бедра снаружи.

Атакующий левой рукой захватывает разноименный рукав партнера выше локтя, а правой – его разноименное бедро снаружи, затем ставит на носок свою левую ногу сзади снаружи правой стопы партнера, выпрямляет правую руку вниз вперед и опрокидывает его на спину через свою ногу (рис. 328–330).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 57–60.

5. Разучить переворачивание партнера на спину захватом плеч сзади.

Атакующий подходит сзади к партнеру, стоящему на четвереньках, захватывает его одежду на плечах, резко тянет его на себя и опрокидывает на спину (рис. 331–333).

6. Провести четыре схватки: две в положении стоя по 4 минуты, две в положении лежа по 4 минуты.



Рис. 331



Рис. 332



Рис. 333

## Урок 62

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 58–61.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом руки и разноименного бедра.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименное бедро партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, поворачивается к защищающемуся спиной, ставит ноги вместе, слегка



Рис. 334



Рис. 335



Рис. 336

согнув их в коленях, заводит его левое бедро за свою спину и плотно прижимает к себе. Затем выпрямляет ноги, наклоняется и выполняет бросок через бедро (рис. 334–336).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 58–61.

5. Разучить уход от переворачивания с захватом плеч сзади, разученный на уроке 61.

Атакующий становится сзади партнера, захватывает его плечи и пытается перевернуть его на спину. Защищающийся в момент опрокидывания поворачивается на 180°, поднимается с колен и уходит из опасного положения (рис. 337).



Рис. 337

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 63

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить броски из положения стоя на коленях, разученные на уроках 59–62.

3. Разучить бросок зацепом голени изнутри разноименной ноги партнера.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, атакующий в правостороннюю и захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой правый рукав партнера. Затем атакующий подставляет левую стопу к своей правой, выводит правую голень вперед, заводит ее за разноименную голень защищающегося, опускается на колени, захватывает правой рукой его правое бедро, толкает его левым плечом в туловище и опрокидывает на спину (рис. 338–340).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 59–62.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом воротника из-под разноименных плеч.

Атакующий встает на колени между ног партнера, лежащего на спине, прижимается к нему грудью, захватывает его воротник из-под разноименных плеч и переходит на удержание (рис. 341).



Рис. 338



Рис. 339



Рис. 340



Рис. 341



Рис. 342



Рис. 343



Рис. 344



Рис. 345



Рис. 346



Рис. 347

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 64

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы в стойке, разученные на уроках 59–63.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот и захватом разноименных рукавов.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера чуть выше локтей, упирается правой стопой в его живот, ставит прыжком свою левую ногу между его стоп, садится на ягодицы и толчком атакующей ноги вверх за себя опрокидывает партнера на спину (рис. 342–345).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 59–63.

5. Разучить уход от удержания со стороны ног с захватом воротника из-под плеч, разученного на 59–63 уроках.

Атакующий ложится на грудь партнера со стороны его ног и захватывает его воротник под разноименными плечами. Защищающийся прижимает левой рукой правую руку партнера к своему туловищу, отталкивается от татами правой ногой, прогибается и переворачивается на спину (рис. 346, 347).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 65

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 60–64.
3. Разучить проведение броска через плечи с захватом руки и голени.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера выше запястья и ставит правую стопу между его ног, подбивает правой ладонью правую голень защищающегося, взваливает его себе на плечи, разворачивает туловище вправо, направляет его голову к своей левой стопе и опрокидывает на спину (рис. 348–350).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 60–64.

5. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием наружу плечевого сустава партнера из положения снизу.



Рис. 348



Рис. 349



Рис. 350

Атакующий ложится на спину, захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, атакующего со стороны ног, заводит свою левую руку за его правое плечо и захватывает свое правое запястье. Затем скручивает захваченную руку наружу вверх и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 351).



Рис. 351

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 66

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 61–65.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом руки и разноименного бедра снаружи.



Рис. 352



Рис. 353



Рис. 354

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, делает шаг вперед правой ногой и правой рукой захватывает его разноименное бедро снаружи, делает поворот влево на 270°, стопу левой ноги ставит спереди сбоку от левой стопы партнера, а правую стопу – на носок сзади его правой пятки. Затем атакующий подколенным сгибом правой ноги подбивает правую голень защищающегося, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 352–354).



Рис. 355

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 61–65.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плечевого сустава наружу, разученного на уроке 65.

Атакующий, лежа на спине, пытается провести болевое воздействие скручиванием наружу плечевого сустава партнера. Чтобы защититься, защищающийся захватывает левой рукой правое запястье партнера и отрывает от своей захваченной руки (рис. 355).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 356



Рис. 357



Рис. 358

## Урок 67

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 62–66.
3. Разучить проведение броска через плечо с захватом руки на плечо.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между его стоп, поворачивается на 270° влево, одновременно заводит свое правое плечо под одноименное плечо защищающегося, подставляет левую ногу к правой и слегка сгибает их в коленях. Затем атакующий быстро разгибает ноги, наклоняет вперед туловище и опрокидывает партнера на спину (рис. 356, 357).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 62–66.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием наружу тазобедренного сустава с захватом одноименной ноги под плечо после попытки захвата рук партнера.

Атакующий обхватывает ногами туловище лежащего на спине партнера и пытается разорвать захват его рук. Защищающийся встает на борцовский мост и забегает ногами в правую сторону. Атакующий захватывает под свое плечо и сгибает в колене одноименную ногу защищающегося около пятки, накладывает из-под нее свою правую ладонь на его правое бедро, скручивает ногу наружу, вызывая в ней болевое ощущение (рис. 358).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 68

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 63–67.
3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги, с захватом его руки и разноименного бедра снаружи.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера, делает шаг вперед правой ногой и правой рукой захватывает его разноименное бедро, делает поворот на 270° влево, подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, выполняет мах правой ногой, подбивает ею снаружи одноименную ногу партнера, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 359–361).



Рис. 359



Рис. 360



Рис. 361

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 63–67.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом под плечо одноименной ноги партнера, разученного на уроке 67.



Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся резко переворачивается на левый бок, одновременно сильнее сгибая свою правую ногу в колене, разворачивает ее стопой вверх и освобождает от захвата. Затем быстро переворачивается на живот в правую сторону, одновременно выдерживает на себя захваченную руку и уходит из опасного положения (рис. 362).



Рис. 362

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 69

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 64–68.



Рис. 363



Рис. 364

3. Разучить проведение броска с захватом разноименного бедра снаружи и отворота на шее.

Оба партнера становятся против друг друга. Атакующий левой рукой захватывает отворот на шее партнера, делает шаг вперед правой ногой и захватывает правой рукой его левое бедро снаружи. Затем делает шаг левой ногой, толкает защищающегося левой рукой в сторону и опрокидывает его на спину (рис. 363–365).



Рис. 365

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 64–68.

5. Разучить проведение нового удушающего приема разноименным отворотом.

Атакующий становится на колени сзади партнера, сидящего на ягодицах, захватывает правой рукой снаружи его разноименный отворот на шее, просовывает левую руку под его одноименное плечо, упирается левой ладонью в затылок защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 366).



Рис. 366

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 70

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 65–69.  
3. Разучить проведение броска передней подсечкой, разноименной голени с захватом бедра и разноименной руки.

Атакующий захватывает правой рукой разноименное бедро партнера изнутри, а левой – его правую руку и подошвой левой стопы подсекает его опорную ногу и опрокидывает на спину (рис. 367).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 65–69.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 69.



Рис. 367

Чтобы избежать удушья, защищающийся снимает левой рукой левую руку партнера со своей головы, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 368, 369).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 368



Рис. 369

## Урок 71

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 66–70.

3. Разучить бросок отхватом одноименной ноги с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Оба партнера становятся вправо стороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой его правый рукав выше локтя. Затем делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит ее сзади правой стопы защищающегося, плотно прижимается грудью к его правой руке, сгибает свою правую ногу в колене, быстро ставит ее на носок как можно глубже между ног партнера, выпрямляет правую руку вниз вперед и опрокидывает противника на спину через свою ногу (рис. 370–373).



Рис. 370



Рис. 371



Рис. 372



Рис. 373

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 66–70.

5. Разучить переворачивание партнера захватом снаружи дальнего плеча и дальнего бедра изнутри.

Атакующий садится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на руках и коленях, захватывает изнутри его разноименное плечо и бедро, тянет их на себя, толкает защищающегося грудью в туловище и опрокидывает на спину (рис. 374).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 374

## Урок 72

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 67–71.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом руки и разноименного отворота.



Рис. 375



Рис. 376



Рис. 377



Рис. 378

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем ставит стопу правой ноги на пятку между стоп защищающегося, поворачивается к нему спиной, соединяет ноги вместе, слегка согнув их в коленях, выводит ягодицы

за правое бедро партнера, наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает его на спину (рис. 375–377).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 67–71.

5. Разучить защиту от переворачивания партнера захватом снаружи дальнего плеча и бедра, разученного на уроке 71.

Атакующий пытается перевернуть партнера захватом снаружи его дальнего плеча и бедра. Защищающийся отставляет в сторону свою правую ногу и правую руку, поворачивается лицом к партнеру и уходит из опасного положения (рис. 378).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 73

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 68–72.

3. Разучить проведение броска обвивом голени с захватом руки и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит свою левую ногу скрестно впереди правой, поворачивается на ней на 180° влево, обвивает правой ногой левую ногу партнера, движением рук вправо от себя заставляет его сместить тяжесть тела на правую ногу. Затем атакующий поднимает своей правой ногой левую ногу партнера вверх и, падая назад, опрокидывает его на спину (рис. 379–382).



Рис. 379



Рис. 380



Рис. 381



Рис. 382

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 68–72.

5. Разучить проведение нового удержания с захватом разноименных плеч со стороны ног.

Защищающийся ложится на спину, атакующий становится

на колени со стороны его ног, захватывает обеими руками оба его рукава на уровне плеч и плотно прижимается грудью к его груди, стараясь удержать партнера в течение нужного времени (рис. 383).



Рис. 383

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 74

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 69–73.
3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот, захватом руки и разноименного отворота.



Рис. 384



Рис. 385

Оба партнера становятся в левостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав, затем опускается на ягодицы, одновременно сгибает правую ногу в колене, разворачивает стопой наружу, ставит ее поперек живота защищающегося, скручивает его туловище руками вправо и толчком ноги вверх на себя опрокидывает на спину (рис. 384–386).



Рис. 386

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 69–73.
5. Разучить проведение защитных технических действий против удержания со стороны ног с захватом разноименных плеч, разученного на уроке 73.



Рис. 387

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, захватывает его рукава на уровне плеч и пытается прижаться грудью к его груди. Защищающийся упирается руками в подбородок партнера, отжимает его туловище от себя, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 387).



Рис. 388



Рис. 389

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 75

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы в стойке, разученные на уроках 70–74.
3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом отворота на шее.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, тянет его к себе, одновременно ставит левую ногу между его ног, опускается на колени, захватывает левой рукой его одноименную ногу изнутри, сгибает его туловище, взваливает себе на плечи, разворачивается вправо и опрокидывает защищающегося на спину, направляя его голову вниз к своему левому колену (рис. 388–390).



Рис. 390

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 70–74.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя через тазобедренный сустав, используя силу мышц спины, при разрыве захвата рук защищающегося.

Атакующий делает кувырок назад, садится верхом на грудь партнера, обеими руками захватывает рукав его правой руки выше локтя, тянет его на себя, переворачивает защищающегося на левый бок, переносит левую ногу через его голову и садится справа от него. Затем атакующий захватывает обеими руками свои одноименные отвороты на шее и прижимает правое предплечье защищающегося к своей груди, отклоняется назад, выпрямляет руку в локте, прогибается и плавно перегибает ее против естественного сгиба, проводит болевое воздействие на локоть партнера и заставляет его сдаться (рис. 391–393).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 391



Рис. 392



Рис. 393

## Урок 76

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы в стойке, разученные на уроках 71–75.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименной руки и отворота на шее.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и делает поворот влево на  $270^\circ$ . Затем стопу левой ноги ставит сбоку от левой стопы защищающегося, а стопу своей правой ноги – на носок сбоку от его правой пятки, затем подколенным сгибом правой ноги подбивает правую голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 394–396).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 71–75.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке 75.



Рис. 394



Рис. 395



Рис. 396

Атакующий сидит с левого бока от партнера, скрещивает ноги на его груди, захватывает свои разноименные отвороты на шее и прижимает его левое запястье к своей груди, отклоняется назад и пытается провести болевое воздействие на локоть противника. Защищающийся крепко соединяет между собой пальцы обеих рук, резко поворачивается на правый бок, выдергивает из захвата атакующего свою левую руку, старается встать на колени и выйти из опасного положения (рис. 397, 398).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 77

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 72–76.

3. Разучить проведение броска через плечо с колен с захватом руки и разноименного отворота.



Рис. 397



Рис. 398

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между ног защищающегося, поворачивается к нему спиной, одновременно заводит правое предплечье под его одноименное плечо, подставляет левую ногу к правой, быстро опускается на колени, одновременно тянет на себя защищающегося руками вниз вперед и опрокидывает на спину (рис. 399–402).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 72–76.



Рис. 399



Рис. 400



Рис. 401



Рис. 402



Рис. 403

5. Разучить проведение нового болевого приема, ущемляя ахиллово сухожилие с захватом голени под одноименное плечо и упором стопой в разноименное бедро.

Атакующий в момент проведения броска с двойным зацепом захватывает голень правой ноги партнера, зажимает ее между своим правым плечом и туловищем, упирается правой стопой в его левое бедро. Затем атакующий подводит правое запястье под ахиллово сухожилие партнера, соединяет руки в замок, слегка приподнимает их вверх, прогибается и под воздействием болевого ощущения заставляет защищающегося сдаться (рис. 403).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 78

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 73–77.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги, подбивая бедром одноименную ногу партнера с захватом его руки и отворота на шее.



Рис. 404



Рис. 405



Рис. 406



Рис. 407



Рис. 408



Рис. 409



Рис. 410

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между ног стоп защищающегося, поворачивается к нему спиной, подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею снаружи голень правой ноги партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 404–407).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 73–77.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке 77.

Атакующий захватывает правой рукой правую ногу партнера и проводит болевое воздействие на ахиллово сухожилие. Защищающийся захватывает обеими руками правую ногу партнера, срывает со своего бедра, быстро переворачивается на живот, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 408).

7. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 79

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы в стойке, разученные на уроках 74–78.

3. Разучить проведение броска с захватом разноименных бедер снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера выше локтей, тянет их на себя вверх, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между ног защищающегося, захватывает его бедра снаружи, толкает его в туловище правым плечом, одновременно поднимает его ноги вверх, разводит их в стороны и опрокидывает противника на спину (рис. 409, 410).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 74–78.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом разноименного отворота и одноименного плеча.

Атакующий захватывает левой рукой разноименный отворот на шее партнера, стоящего на коленях, перешагивает через его спину правой ногой, просовывает свою руку под его

одноименное плечо, поднимает его вверх, затем садится на спину защищающегося, тянет захваченный отворот вверх, проводит удушающий прием (рис. 411).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 411

## Урок 80

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 75–79.

3. Разучить проведение броска передней подсечкой разноименной голени в падении с захватом рукава разноименной руки и отворота на шее.

Оба партнера становятся вправо стороннюю стойку. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, разворачивает стопу правой ноги носком внутрь и ставит перпендикулярно левой стопе защищающегося. Затем подошвой левой стопы подбивает правую голень партнера, одновременно скручивает руками его туловище влево от себя, падает на левый бок и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 412, 413).



Рис. 412

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 75–79.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 79.

Атакующий захватывает левой рукой разноименный отворот на шее партнера, а правой его одноименное плечо и пытается провести удушающий прием. Защищающийся прижимает руки к груди, делает поворот на 360°, разворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 414, 415).



Рис. 413

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 414



Рис. 415

## Урок 81

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 76–80.

3. Разучить проведение защиты прыжком назад против броска через ногу назад с захватом руки и разноименного бедра.

Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его разноименное бедро снаружи и пытается провести бросок через ногу назад под его опорную ногу. Защищающийся правой ногой делает прыжок назад, стопу левой ноги заводит между ног партнера, под его правое бедро, левой рукой захватывает его пояс сзади. Затем на опорной ноге делает прыжок вперед и ставит ее между ног атакующего, быстро опускается на ягодицы, подсаживает его левой голенью вверх вперед за себя и опрокидывает его на спину (рис. 416, 417).



4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 76–80.

5. Разучить переворачивание партнера захватом дальнего плеча и дальнего бедра изнутри.

Атакующий садится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на руках и коленях, захватывает изнутри его разноименное плечо и бедро, тянет их на себя, толкает защищающегося грудью в туловище и опрокидывает на спину (рис. 418).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 416

## Урок 82

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 77–81.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска через бедро, делая упор рукой в ягодицу атакующего.

Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а правой – его левый рукав выше локтя и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся правой рукой упирается в ягодицы партнера и не дает ему провести бросок (рис. 419).



Рис. 417



Рис. 418

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 77–81.

5. Разучить проведение защитных технических действий от переворота захватом изнутри дальнего плеча и бедра, разученного на уроке 81.

Атакующий, находясь со стороны левого бока партнера, стоящего на руках и коленях, пытается провести переворот захватом изнутри дальнего плеча и бедра. Защищающийся выпрямляет правую ногу в колене и отводит назад в сторону, захватывает левой рукой одноименную руку атакующего чуть выше локтя, тянет ее на себя, поворачивается вправо, заваливает партнера на спину и переходит на удержание (рис. 420).



Рис. 419

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 83

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 78–82.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри в качестве контрприема против броска стопой.

Атакующий пытается стопой правой ноги подсечь переднюю часть голени левой ноги партнера. Защищающийся переносит вес тела на левую ногу, зацепляет правой голенью



Рис. 420

голень атакующей ноги партнера, поднимает ее вверх за себя, наклоняет туловище вперед, выводит защищающегося из положения равновесия и, падая на него грудью, опрокидывает на спину (рис. 421, 422).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 78–82.

5. Разучить удержание со стороны головы с захватом руки и шеи.

Защищающийся ложится на спину, а атакующий – грудью на его грудь со стороны головы, захватывает обеими руками руки и шею партнера, соединяет пальцы в замок и старается удержать в этом положении защищающегося в течение нужного времени (рис. 423).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

#### Урок 84

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 79–83.

3. Разучить проведение защитных технических действий против проведения броска с упором стопы в живот.

Атакующий пытается провести бросок через голову с упором стопы в живот. Защищающийся напрягает спину, приседает, поворачивает туловище влево, сбрасывает левой рукой атакующую ногу со своего живота и уходит из опасного положения (рис. 424, 425).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 79–83.

5. Разучить защиту от удержания со стороны головы с захватом руки и шеи, разученного на уроке 83.

Атакующий становится на колени со стороны головы лежащего на спине партнера, затем прижимается грудью к его груди, захватывает его руки и шею и старается удержать его в этом положении в течение нужного времени. Защищающийся разворачивается насколько возможно влево, захватывает правой рукой пояс атакующего на животе, а левой – на спине, отжимает его туловище от себя, переворачивает на спину и уходит из опасного положения (рис. 426).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.

#### Урок 85

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 80–84.



Рис. 421



Рис. 422



Рис. 423



Рис. 424



Рис. 425



Рис. 426



Рис. 427



Рис. 428



Рис. 429



Рис. 430



Рис. 431



Рис. 432



Рис. 433



Рис. 434

3. Разучить проведение нового болевого приема – перегибанием локтя через тазобедренный сустав с захватом руки между ног – в качестве защиты от проведения броска через плечи с колен.

Атакующий стоит на правом колене, захватив левой рукой разноименный рукав партнера, а правой – его одноименное бедро. Защищающийся захватывает правой рукой левое плечо атакующего, делает шаг назад, заваливает его на спину, перешагивает через его туловище, садится на ягодицы, кладет одно бедро на грудь партнера, другое – на его шею; разгибает его правую руку в локте и проводит болевой прием (рис. 427–429).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 80–84.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава с захватом разноименных запястий.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на боку, захватывает левой рукой его правое запястье, просовывает свою правую руку под одноименное предплечье защищающегося и захватывает ею свое левое запястье. Затем атакующий переворачивает защищающегося на левый бок, скручивает его схваченную руку и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя партнера сдаться (рис. 430).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.

## Урок 86

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 81–85.

3. Разучить проведение броска через ногу назад садясь, в качестве контрприема против броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый

рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Защищающийся левой ногой перешагивает через атакующую ногу партнера, ставит свою правую ногу на пятку сзади снаружи его левой стопы, затем резко опускается на ягодицы, тянет левой рукой атакующего за одежду вниз и опрокидывает на спину (рис. 431–434).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 81–85.

5. Разучить проведение технических действий против болевого приема скручиванием плечевого сустава партнера внутрь, разученного на уроке 85.

Атакующий захватывает левой рукой правое запястье партнера, правой рукой свое левое запястье из-под его одноименного плеча и скручивает его внутрь, пытаясь провести болевое воздействие на плечевой сустав. Защищающийся захватывает свой пояс на правом боку, создает равенство сил и не дает партнеру осуществить намеченное действие (рис. 435).



Рис. 435

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.

## Урок 87

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 82–86.
3. Разучить заваливание партнера в качестве контрприема против броска через плечо.

Атакующий пытается провести бросок через плечо, поворачивается к партнеру спиной. Защищающийся захватывает правой рукой разноименный отворот партнера и в момент поворота атакующего сам поворачивается на 180° влево, толкает его предплечьем правой руки в шею и опрокидывает на спину (рис. 436–438).



Рис. 436

Рис. 437

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 82–86.

5. Разучить проведение нового болевого приема растяжением тазобедренного сустава, делая перекат назад.



Рис. 438

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, заводит свою правую голень между его ног и оплетает ей одноименное бедро. Затем атакующий захватывает обеими руками левую ногу защищающегося, перекачивается на спину и растягивает в стороны его тазобедренный сустав (рис. 439, 440).



Рис. 439



Рис. 440

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.

## Урок 88

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 83–87.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью зацепом голенью за одноименную ногу партнера в качестве контрприема против броска ногой вперед.



Рис. 441

Атакующий пытается провести бросок правой ногой вперед и поворачивается к партнеру спиной. Защищающийся обхватывает правой рукой туловище партнера, зацепляет голенью левой ноги его одноименную ногу, быстро опускается на ягодицы и опрокидывает на спину (рис. 441, 442).



Рис. 442



Рис. 443

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 83–87.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением тазобедренного сустава, разученного на уроке 87.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на коленях и ладонях, и пытается захватить ногами и руками его ниже его конечности. Защищающийся выпрямляет в колене свою правую ногу, встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 443).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.



Рис. 444

### Урок 89

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 84–88.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска с захватом ног.

Атакующий захватывает оба бедра партнера снаружи и пытается опрокинуть его на спину. Защищающийся разворачивается на 180°, упирается руками в татами и уходит из опасного положения (рис. 444).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 83–87.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем с захватом разноименных отворотов.



Рис. 445

Атакующий захватывает одноименные отвороты партнера, сидящего на груди, надавливает правым предплечьем на его шею, а левой рукой тянет одноименный отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 445).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.

### Урок 90

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 85–89.

3. Разучить проведение броска через ногу в сторону, садясь, в качестве защиты от броска через ногу назад.



Рис. 446



Рис. 447



Рис. 448

Атакующий пытается провести бросок через ногу назад. Защищающийся захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой рукой – его правый рукав выше локтя, делает шаг назад правой ногой, ставит левую ногу на пятку сзади снаружи левой стопы партнера, быстро опускается на ягодицы, скручивает его туловище влево от себя и опрокидывает его на спину (рис. 446–448).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 84–88.

5. Разучить перегибание локтя с захватом руки между ног в качестве контрприема от удушающего приема предплечьем, разученного на уроке 89.

Лежащий на спине атакующий пытается удушающий прием предплечьем партнеру, сидящему на его груди. Защищающийся отклоняется назад, отталкивает от себя правое предплечье партнера, затем разворачивается влево на 90°, кладет ноги поперек его груди, захватывает его левый локоть, тянет на себя, выпрямляет руки атакующего в локтях и проводит болевой прием (рис. 449, 450).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты.

## Урок 91

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 86–90.

3. Разучить проведение броска через ногу назад после имитации броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его разноименную руку выше локтя и проводит имитацию броска через ногу вперед, провоцируя защищающегося слегка согнуть ноги в коленях и отклонить туловище назад. Затем делает поворот на 180° вправо, стопу левой ноги ставит сзади, сбоку от правой пятки партнера, плотно прижимается грудью к его правой руке; затем стопу правой ноги ставит на носок как можно глубже между его ног, выпрямляет свою правую руку вниз вперед и опрокидывает атакующего на спину через свою ногу (рис. 451–453).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 86–90.

5. Разучить переворот через грудь захватом туловища сверху.

Атакующий становится на левое колено со стороны левого бока партнера, стоящего в высоком партере, обхватывает обеими руками его туловище сверху, поднимает его вверх, отклоняется назад и переворачивает защищающегося на спину (рис. 454–456).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 92

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 87–91.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименной руки и отворота на шее после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку, атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию



Рис. 449



Рис. 450



Рис. 451



Рис. 452



Рис. 453



Рис. 454



Рис. 455



Рис. 456



Рис. 457



Рис. 458



Рис. 459



Рис. 460



Рис. 461



Рис. 462



Рис. 463

броска с задней подножкой, провоцируя защищающегося отставить правую ногу назад и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, ставит ноги вместе, проводит бросок через бедро и опрокидывает его на спину (рис. 457–459).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 87–91.

5. Разучить боковой переворот через спину с захватом разноименных запястий.

Атакующий захватывает сверху спину партнера. Защищающийся захватывает разноименные запястья атакующего, переворачивается вправо на спину и уходит из опасного положения (рис. 460).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 93

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 88–92.

3. Разучить проведение броска обвив изнутри после имитации броска подхватом разноименной ноги.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска подхватом разноименной ноги, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий обвивает своей правой ногой левую голень партнера, поднимает обе ноги вверх перед собой, отклоняет туловище назад и в падении опрокидывает защищающегося на спину (рис. 461, 462).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 88–92.

5. Разучить удержание поперек захватом дальней руки и ноги.

Атакующий ложится грудью со стороны левого бока на грудь партнера, захватывает правой рукой его правый отворот под одноименным плечом, а левой – одноименное бедро изнутри и пояс на спине, разводит локти в стороны и проводит удержание (рис. 463).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 94

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 89–93.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска через ногу назад, провоцируя защищающегося отставить правую ногу и наклонить вперед туловище. Затем атакующий ставит левую стопу поперек живота партнера, опускается на ягодицы и толчком ноги вверх за себя опрокидывает партнера на спину (рис. 464–468).



Рис. 464



Рис. 465



Рис. 466



Рис. 467



Рис. 468

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 89–93.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удержания поперек с захватом дальней руки и ноги партнера, разученного на уроке 93.



Рис. 469

Атакующий проводит удержание, изложенное на 93 уроке. Защищающийся захватывает голову партнера и прижимает к своему правому плечу, резко выпрямляет свою правую ногу, срывает с нее захват, быстро переворачивается влево и опрокидывает атакующего на спину (рис. 469).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 95

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 90–94.

3. Разучить проведение броска через плечи с захватом отворота на шее партнера после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой – рукав его разноименной руки выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска через ногу назад, провоцируя защищающегося отставить правую ногу назад и наклонить вперед туловище. Затем атакующий поворачивается к партнеру левым боком, ставит левую стопу между его ног, опускается на колени, обхватывает левой рукой его одноименное бедро, проводит бросок через плечи и опрокидывает на спину (рис. 470, 471).



Рис. 470



Рис. 471

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 90–94.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки между ног от попытки проведения удержания со стороны ног.



Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине. Атакующий захватывает обеими руками левую руку партнера, кладет ему ноги на плечи, прогибается и проводит болевой прием (рис. 472).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 472

## Урок 96

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 91–95.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через ногу назад, провоцируя защищающегося согнуть ноги в коленях и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий делает поворот на 270° влево и проводит бросок через ногу вперед (рис. 473–476).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 91–95.



Рис. 473



Рис. 474



Рис. 475



Рис. 476



Рис. 477

5. Разучить защиту от болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки между ног, разученного на уроке 95.

Атакующий пытается провести болевой прием перегибанием болевого сустава через свой тазобедренный партнеру, стоящему на коленях со стороны его ног. Защищающийся упирается правым предплечьем в одноименное бедро партнера, встает в стойку, выдерживает из захвата свою левую руку и уходит из опасного положения (рис. 477).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 97

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 92–96.
3. Разучить проведение броска через плечо с колен после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку, атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска через ногу назад, провоцируя партнера отставить одноименную ногу и наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, одновременно заводит правое предплечье под его правое плечо и подставляет левую ногу к правой; быстро опускается на колени, тянет защищающегося руками вниз вперед, выпрямляет бедра, наклоняет туловище и опрокидывает его на спину (рис. 478–481).



Рис. 478



Рис. 479



Рис. 480



Рис. 481

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 92–96.

5. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы через одноименную голень.

Атакующий подходит со стороны ног к партнеру, лежащему в положении лицом вниз, захватывает его левую голень, поднимает вверх и одновременно заводит за его подколенный сгиб свою одноименную голень. Затем атакующий наваливается туловищем на захваченную ногу партнера, прижимает его левую икроножную мышцу к своей одноименной голени и проводит болевой прием (рис. 482, 483).



Рис. 482



Рис. 483

## Урок 98

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 93–97.

3. Разучить проведение броска подхватом разноименной ноги после имитации броска через ногу назад.



Рис. 484



Рис. 485



Рис. 486

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через ногу назад, провоцируя защищающегося отставить правую ногу назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, подставляет левую ногу к правой, переносит

на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею разноименную голень защищающегося, наклоняет туловище вперед и опрокидывает противника на спину (рис. 484–486).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 93–97.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением одноименной икроножной мышцы через одноименную голень, разученного на уроке 97.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением левой икроножной мышцы через свою одноименную голень. Защищающийся отжимает правой ногой свою левую ногу, отталкивает атакующего от себя, встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 487, 488).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 487



Рис. 488

## Урок 99

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 94–98.

3. Разучить проведение броска с захватом одноименного бедра изнутри и одноименного отворота после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку, атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через ногу назад, подбивая бедром одноименную ногу партнера, провоцируя его отставить ее назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается вправо, делает шаг вперед правой ногой, захватывает левой рукой одноименное бедро партнера изнутри, тянет на себя, делает шаг вперед левой ногой и опрокидывает его на спину (рис. 489–492).



Рис. 489



Рис. 490



Рис. 491



Рис. 492



Рис. 493

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 94–98.

5. Разучить проведение нового удушающего приема голенью с захватом разноименных отворотов.

Атакующий ложится на спину, захватывает разноименные отвороты партнера, стоящего на коленях со стороны ног, упирается голенью правой ноги в его шею и проводит удушающий прием (рис. 493).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 100

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 95–99.
3. Разучить проведение броска через ногу в сторону, садясь, после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку, атакующий правой рукой захватывает отворот на спине партнера, а левой – его правую руку выше локтя и проводит имитацию



Рис. 494



Рис. 495



Рис. 496

броска через ногу назад под правую ногу защищающегося, провоцируя его отставить ее назад. Затем атакующий ставит левую ногу на пятку назад сзади, сбоку от правой стопы партнера, быстро опускается на ягодицы, скручивает его туловище влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 494–496).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 95–99.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема голенью с захватом разноименных отворотов, разученного на уроке 99.



Рис. 497



Рис. 498

Чтобы избежать удушения, защищающийся упирается левой ладонью в правое колено партнера, перемещается на коленях влево, в сторону его головы, и уходит из опасного положения (рис. 497–498).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ВТОРОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ ЖЕЛТОГО ПОЯСА

### Техника стоя

1. Бросок через ногу назад с переходом на колено с захватом руки обеими руками.
2. Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и пояса сзади.
3. Зацеп голенью снаружи разноименной голени в падении.
4. Бросок через ногу вперед с переходом на колено с захватом обеими руками.
5. Бросок с захватом снаружи разноименного бедра и разноименного рукава.
6. Бросок подхватом одноименной ноги с захватом разноименного рукава и разноименного бедра снаружи.
7. Бросок упором стопы в живот с захватом рукавов.

## **Техника лежа**

1. Разрыв ногами и руками захвата рук с переходом на болевой прием перегибанием локтевого сгиба с захватом рук между ног и уход от него забеганием.
2. Переворот сбоку с захватом шеи и разноименного запястья и уход от него.
3. Удержание сверху с захватом воротника из-под плеч и уход от него.
4. Скручивание плеча наружу из положения снизу с захватом разноименного запястья и уход от него.
5. Болевой прием перегибанием коленного сустава и уход от него.
6. Удушающий прием скрестным движением рук с захватом изнутри и снаружи одноименных отворотов из положения сверху.

К экзаменам допускаются лица, прошедшие подготовку с 51 по 100 урок этой книги и сдавшие экзамен на белый пояс.

**ТЕХНИКА ЗЕЛЕНОГО ПОЯСА**

**Урок 101**

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 96–100.

3. Разучить проведение нового броска через разноименную ногу назад с захватом его разноименного рукава и отворота на шее.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой его правый рукав выше локтя, затем делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит ногу сзади правой стопы защищающегося, плотно прижимается грудью к его правой руке, сгибает свою правую ногу в колене, быстро ставит ее на носок как можно глубже между ног партнера, выпрямляет свою правую руку вниз вперед и опрокидывает его на спину через свою ногу (рис. 499–502).



Рис. 499



Рис. 500



Рис. 501



Рис. 502



Рис. 503



Рис. 504



Рис. 505

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 96–100.

5. Разучить переворот скручиванием с захватом плеч спереди.

Атакующий садится на левое колено спереди от защищающегося, стоящего в высоком партере, захватывает его плечи и наклоняет грудью его голову вниз. Затем атакующий отталкивается правой ногой от татами, рывком левой руки поднимает вверх правое плечо защищающегося, скручивает его влево от себя, переворачивает на спину и переходит на удержание сбоку (рис. 503–505).

6. Разучить сбивание захватом туловища в качестве контрприема против переворота скручиванием захватом за плечи спереди.

Когда атакующий проведет захват плеч партнера, защищающийся должен приподняться вверх, завести свою голову под правое плечо, упереться стопой правой ноги в татами, затем захватить атакующего руками за туловище и сбить его на спину. (Рис. 506).

7. Провести четыре схватки по 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 506

## Урок 102

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 97–101.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименного рукава и отворота на шее.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его разноименный рукав выше локтя. Затем ставит стопу правой ноги на пятку между ног защищающегося, поворачивается к нему спиной, соединяет ноги вместе, слегка согнув их в коленях, правую ягодицу немного выводит за правое бедро партнера, наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает его на спину (рис. 507–510).



Рис. 507



Рис. 508



Рис. 509



Рис. 510

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 97–101.

5. Изучить удержание партнера сбоку с захватом за одну руку.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, захватывает его правую руку под свое одноименное плечо, крепко прижимает обеими руками к своей груди, отодвигает свой тазобедренный сустав как можно дальше от туловища защищающегося, плотно прижимается к нему правым боком и проводит удержание (рис. 511).



Рис. 511

6. Разучить защиту от удержания сбоку с захватом одной руки, изложенного в пункте 5.

Чтобы уйти от удержания сбоку с захватом одной руки защищающийся упирается левой рукой в спину партнера, тянет захваченную руку на себя, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 512).

7. Провести четыре схватки по 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 103

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 98–102.

3. Разучить проведение броска зацепом стопой за пятку с захватом разноименной руки и отворота на шее.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку.



Рис. 512



Рис. 513



Рис. 514

Атакующий, с левого бока от партнера, захватывает правой рукой его отворот на шее, а левой – его рукав разноименной руки и движением рук влево от себя заставляет его сместить тяжесть тела на правую ногу. Затем атакующий подбивает стопой правой ноги левую ногу партнера чуть выше его пятки, тянет правой рукой его вниз за себя и опрокидывает на спину (рис. 513, 514).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 98–102.



Рис. 515

5. Разучить удушающий прием сведения предплечьями навстречу друг другу из положения верхом на груди противника.

Атакующий сидит на груди защищающегося, лежащего на спине, подсовывает левую руку под его шею снизу и захватывает свой правый рукав чуть выше локтя. Затем накладывает правое предплечье на шею защищающегося, захватывает свой левый рукав на плече, сводит предплечья навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 515).

6. Провести четыре схватки по 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 516



Рис. 517

## Урок 104

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 99–103.

3. Разучить проведение броска через голову подсадом голени с захватом руки и пояса сзади через одноименное плечо партнера.



Рис. 518

Один партнер становится в узкую фронтальную стойку, другой – в правостороннюю. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера через его одноименное плечо, а левой – его рукав выше локтя, заводит правую стопу под его одноименное бедро, разворачивает колени наружу, прыжком ставит левую ногу между ног защищающегося, быстро опускается на ягодицы, тянет его правой рукой за пояс к себе, выпрямляет левую голень и опрокидывает партнера на спину (рис. 516–518).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 99–103.

5. Разучить защитные технические действия против удушающего приема, рассмотренного на уроке 103.



Рис. 519

Чтобы избежать удушения, защищающийся переворачивается атакующего на спину, отклоняет туловище назад, упирается левой ладонью в разноименный локоть партнера, разжимает его руки и уходит из опасного положения (рис. 519).

6. Провести четыре схватки по 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



## Урок 105

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 100–104.
3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного рукава, переходя из положения с колен в положение стоя.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав партнера выше локтя, ставит левую стопу между его ног, опускается на правое колено, захватывая левой рукой разноименное бедро защищающегося, сгибает правой рукой вниз, взваливает партнера себе на плечи, разворачивается вправо, направляет его голову вниз к своему левому колену и, поднимаясь в стойку, опрокидывает на спину (рис. 520–523).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 100–104.



Рис. 520



Рис. 521



Рис. 522



Рис. 523

5. Разучить ущемление двуглавой мышцы с помощью ног.

Атакующий просовывает свою левую руку под согнутую в локте правую руку партнера и перекрывает сверху своим бедром его правое предплечье. Затем атакующий скрещивает стопы за правым плечом партнера, подтягивает к себе свою левую руку, разворачивая кулак в вертикальное положение, сжимает свои согнутые в коленях ноги, прижимает тазобедренным суставом к плечу защищающегося и проводит болевое воздействие на его захваченное предплечье (рис. 524).

6. Провести четыре схватки по 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 524

## Урок 106

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 101–105.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его на себя, одновременно заводит предплечье своей правой руки под его правое плечо и делает поворот на  $270^\circ$  влево, потом ставит стопу левой ноги впереди левой стопы партнера, а стопу правой ноги – на носок сзади правой пятки. Затем атакующий подколенным сгибом правой ноги подбивает правую голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 525–528).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 101–105.



Рис. 525



Рис. 526



Рис. 527



Рис. 528

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением предплечья с помощью ног, разученного на уроке 105.

Чтобы избежать болевого воздействия на руку, защищающийся отводит свои ноги влево, захватывает рукой кулак своей правой руки, отжимает ее от себя, опрокидывает партнера на спину, переворачивается на живот, поднимается в стойку и уходит из опасного положения (рис. 529).

6. Провести четыре схватки по 4 и 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 529

### Урок 107

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 102–106.
3. Разучить проведение броска через плечо с колена с захватом на плече руки и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, тянет его на себя, ставит правую стопу между его ног, подставляет к ней левую, одновременно поворачивается к защищающемуся спиной, опускается на колени, наклоняется вперед и опрокидывает его на спину (рис. 530–533).



Рис. 530



Рис. 531



Рис. 532



Рис. 533

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 102–106.

5. Разучить ущемление ахиллова сухожилия в качестве контрприема от ущемления ахиллова сухожилия.

Атакующий захватывает под свое правое плечо правую голень партнера, скрещивает свои ноги на правом бедре защищающегося и пытается провести болевой прием ущемлением

ахиллова сухожилия. Защищающийся заводит свою правую руку между ног партнера, подводит снизу свое правое предплечье под его одноименное ахиллово сухожилие, захватывает свой правый рукав, левой рукой, прогибается и движением рук вверх проводит болевой прием (рис. 534).

6. Провести четыре схватки по 4 и 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 534

## Урок 108

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 103–107.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги вперед, подбивая, с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп защищающегося, поворачивается к нему спиной, подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею снаружи голень правой ноги партнера, наклоняет туловище вперед, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 535–537).



Рис. 535



Рис. 536

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 103–107.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия, разученного на уроке 107.

Защищающийся, контратакуя, пытается провести ущемление ахиллова сухожилия партнера, который скрестил ноги на его правом бедре. Атакующий, защищаясь, захватывает воротник на шее партнера, тянет его на себя, встает на ноги, выдергивает захваченную ногу и уходит из опасного положения (рис. 538).



Рис. 537



Рис. 538

6. Провести четыре схватки по 4 и 5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 109

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 104–108.

3. Разучить проведение броска с захватом разноименной голени снаружи и пояса сзади.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг назад левой ногой, одновременно тянет защищающегося за локоть за собой, вынуждая его сделать шаг вперед правой ногой, затем левой рукой захватывает его правую голень, тянет ее к себе,



Рис. 539



Рис. 540



Рис. 541



Рис. 542



Рис. 543



Рис. 544



Рис. 545



Рис. 546

переносит вес тела на свою правую ногу, толкает партнера в туловище правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 539, 540).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 104–108.

5. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями.

Атакующий лежа на спине, разворачивает обе руки ладонями вниз и захватывает одноименные отвороты снаружи на шее партнера, пытающегося атаковать со стороны ног. Затем тянет его туловище к себе, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 541, 542).

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 110

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 104–108.

3. Разучить проведение нового броска боковой подсечкой разноименной стопы с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Защищающийся становится в правостороннюю стойку, атакующий – левостороннюю и захватывает правой рукой разноименный отворот защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий движением рук вправо от себя вынуждает партнера сместить вес тела на левую ногу и подсекает его правую стопу подошвенной частью стопы левой ноги, скручивает его туловище влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 543–545).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 104–108.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 109.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает обеими руками запястье находящейся сверху руки партнера, резко толкает ее от себя вверх, одновременно отклоняет туловище назад, срывает захват со своего отворота и уходит из опасного положения (рис. 546).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 111

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 105–109.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом отворота на шее и разноименного рукава.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой его правый рукав выше локтя. Затем атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит ее сзади сбоку от разноименной стопы защищающегося, плотно прижимается грудью к его правой руке, сгибает свою правую ногу в колене, быстро ставит ее на носок снаружи от левой стопы партнера, толкает его правым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 547–550).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 105–109.



Рис. 547



Рис. 548



Рис. 549



Рис. 550

5. Разучить переворот скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.

Атакующий опускается на правое колено со стороны правого бока защищающегося, стоящего в партере, на ладонях и коленях, правой рукой захватывает его шею сверху, а левой – одноименное бедро, тянет его вверх и переворачивает защищающегося на спину (рис. 551, 552).



Рис. 551



Рис. 552

6. Разучить защитные действия против переворота, изложенного в пункте 5.

Для защиты от переворота скручиванием с захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху защищающийся захватывает левой рукой одноименную руку или туловище партнера и проводит скручивание на себя с выседом (рис. 553, 554).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 553



Рис. 554

## Урок 112

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 106–111.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименного рукава и одежды на спине из-под разноименной руки партнера.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду на спине партнера из-под его левого плеча, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит стопу правой ноги на пятку между стоп защищающегося, поворачивается

к нему спиной, соединяет ноги вместе, слегка согнув их в коленях, правую ягодицу слегка выводит за правое бедро партнера, наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает его на спину (рис. 555, 556).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 106–111.

5. Разучить удержание сверху с захватом шеи под плечо и пояса на животе.

Атакующий ложится в положение лицом вниз на грудь партнера, лежащего на спине, обхватывает его шею правой рукой, захватывает свой пояс на животе, обвивает защищающегося ногами, отводит для равновесия в сторону свою левую руку и переходит на удержание (рис. 557).

6. Разучить уход от удержания сверху, изложенного в пункте 5.

Атакующий пытается провести удержание сверху с захватом шеи под плечо и пояса на животе. Защищающийся не дает обвить свои ноги, заводит свою правую руку под его левое бедро, обхватывает левой рукой сверху правую руку атакующего и прогибается, подбивает снизу его тазобедренный сустав и переворачивается на спину (рис. 558, 559).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 555



Рис. 556



Рис. 557



Рис. 558



Рис. 559

### Урок 113

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 107–112.

3. Разучить проведение броска зацепом голенью изнутри за одноименную ногу с падением, захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, голенью правой ноги зацепляет голень его одноименной ноги, протаскивает ее за себя вверх, наклоняет туловище вперед, выводит защищающегося из положения равновесия и, падая на него грудью, опрокидывает на спину (рис. 560–562).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 107–112.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем из положения сзади.



Рис. 560



Рис. 561



Рис. 562

Защищающийся сидит на ягодицах, атакующий, стоя на коленях за его спиной, правым предплечьем захватывает его на шею спереди, а левой ладонью – свою правую кисть и проводит удушающий прием (рис. 563, 564).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 114

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 108–112.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот, захватом разноименного рукава и одноименного отворота.

Оба партнера становятся в левостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, быстро опускается на ягодицы, одновременно сгибает левую ногу в колене, разворачивает стопой наружу, ставит поперек живота защищающегося, скручивает его туловище влево и толчком ноги вверх за себя опрокидывает на спину (рис. 565–567).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 108–112.

5. Разучить защитные действия против удушающего приема, изложенного на 113 уроке.

Чтобы избежать удушья, защищающийся обеими руками захватывает правую кисть партнера, тянет ее на себя, разрывает захват его рук и лишает возможности довести прием до конца (рис. 568).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 115

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 109–113.

3. Разучить бросок через плечи с колен с захватом на плечо разноименной руки и одноименного бедра изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера на уровне запястья, а правой его левый отворот на груди. Затем атакующий заводит свой левый локоть под разноименный локоть партнера, опускается на правое колено, захватывает правой рукой правое бедро партнера изнутри, взваливает ее на плечи и опрокидывает на спину (рис. 569–571).



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565



Рис. 566



Рис. 567



Рис. 568



Рис. 569



Рис. 570



Рис. 571



Рис. 572

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 109–113.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава через плечо.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, кладет ноги поперек его туловища, захватывает его левую руку, заводит его левое запястье на свое одноименное плечо, надавливает ладонями на локтевой сустав и перегибает его против естественного сгиба (рис. 572).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 116

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 110–114.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом руки и одежды на спине из-под разноименной руки партнера.

Оба партнера становятся в боевую правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду партнера на спине из-под его левого плеча, а левой рукой – его правый рукав выше локтя, делает поворот на 270° влево, стопу левой ноги ставит спереди сбоку от левой стопы защищающегося, а стопу своей правой ноги – на носок сзади его правой пятки. Затем атакующий подколенным сгибом своей правой ноги подбивает правую голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 573–575).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 110–114.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема на локтевой сустав, разученного на 105 уроке.

Атакующий пытается провести болевой прием перегибанием локтевого сустава с захватом руки на одноименном плече. Защищающийся отжимает ногой голову атакующего вниз, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 576).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 573



Рис. 574



Рис. 575

### Урок 117

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 111–115.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом руки и разноименного отворота.



Рис. 576





Рис. 577



Рис. 578



Рис. 579

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет на себя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп партнера. Поворачивается к нему спиной, одновременно заводит предплечье правой руки под его одноименное плечо, подставляет левую ногу к правой, слегка сгибает их в коленях. Затем наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает партнера на спину (рис. 577–580).



Рис. 580

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 111–115.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием коленного сустава через тазобедренный с захватом ноги между ног из положения сверху.



Рис. 581



Рис. 582

Атакующий садится на спину партнера, стоящего на локтях и коленях, захватывает правой рукой его одноименную голень чуть выше пятки, тянет на себя, заваливает защищающегося на спину и переносит левую ногу через его голову. Затем атакующий зажимает правую ногу партнера между своих ног, прижимает его голень к своей груди, прогибается и перегибает коленный сустав против естественного сгиба (рис. 581, 582).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 118

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 112–116.

3. Разучить проведение броска подхватом 2-х ног с захватом разноименного рукава и одежды на спине под разноименным плечом.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду на спине из-под разноименного плеча партнера, а левой – его рукав выше локтя. Затем делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп защищающегося, поворачивается к нему спиной, подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает шаг правой ноги партнера, наклоняет туловище вперед, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 583–586).



Рис. 583



Рис. 584



Рис. 585



Рис. 586

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 112–116.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема перегибанием колена партнера через свой тазобедренный сустав, разученного на уроке 117.

Атакующий захватывает руками и ногами ноги партнера, растягивает их в стороны, пытаясь провести болевое воздействие на его тазобедренный сустав. Защищающийся захватывает обеими руками руки партнера, отрывает их от своей голени и лишает партнера возможности довести до конца намеченные действия (рис. 587).



Рис. 587

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 119

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 113–117.

3. Разучить проведение броска с толчком плечом в одноименную голень в прыжке.

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние низкие стойки. Атакующий делает прыжок вперед левой ногой, одновременно наклоняет туловище вперед, подтягивает левую ногу к правой, опускается на колени, захватывает обеими руками левую голень партнера, толкает его левым плечом в колено и опрокидывает на спину (рис. 588, 589).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 113–117.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом разноименного отворота.

Атакующий ложится на спину, захватывает снаружи правой рукой разноименный отворот на шее партнера, лежащего у него на груди, обхватывает своими ногами его бедра, отжимает левым предплечьем его шею сбоку со стороны правого плеча и проводит удушающий прием (рис. 590).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 588



Рис. 589

## Урок 120

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 114–118.

3. Разучить проведение броска стопой с захватом руки партнера и одежды на спине из-под разноименного плеча.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду на спине партнера из-под разноименного плеча, а левой – его правый рукав выше локтя, правую стопу разворачивает носком внутрь и ставит перпендикулярно левой стопе партнера, подошвой левой стопы



Рис. 590

подбивает его правую голень, одновременно скручивая руками его туловище влево, и опрокидывает на спину (рис. 591, 592).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 114–118.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 97.

Чтобы избежать удушения, защищающийся левой рукой снимает одноименную руку партнера со своей шеи, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 593, 594).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 591



Рис. 592

## Урок 121

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 115–119.

3. Разучить проведение броска через ногу, поставленную на пятку, с захватом одноименной руки и пояса сзади.

Защищающийся становится в правостороннюю стойку, атакующий захватывает правой рукой рукав его одноименной руки, а левой – его пояс сзади, ставит свою левую ногу сзади, сбоку от правой пятки защищающегося, быстро садится на ягодицы, тянет левой рукой его туловище за пояс вниз и опрокидывает на спину (рис. 595–597).



Рис. 593



Рис. 594

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 115–119.

5. Разучить проведение нового переворачивания забеганием с захватом предплечья одноименной руки.

Атакующий левой рукой захватывает одноименное предплечье партнера, лежащего на животе, поднимает его вверх, одновременно начинает перемещаться в левую сторону вокруг головы защищающегося, используя его левую руку в качестве рычага, и переворачивает его на спину (рис. 598).

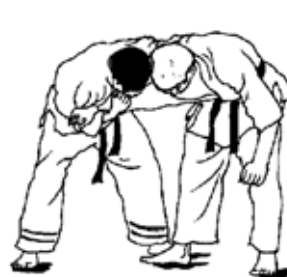


Рис. 595



Рис. 596

6. Разучить проведение защитных технических действий против переворачивания, изложенного в пункте 5.

Чтобы защититься от переворачивания, защищающийся должен:

а) приподняться, постараться не дать атакующему выполнить первый захват, спрятав атакуемую руку себе под живот, и развернуться к нему лицом;



Рис. 597



Рис. 598

б) если же захват проведен, то защищающийся должен упереться головой в ковер, соединить вместе пальцы обеих рук и увести руку под себя (рис. 599).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 599

## Урок 122

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 117–120.

3. Разучить проведение броска через бедро вокруг ноги, захватом разноименного рукава и пояса сзади.

Защищающийся становится в левостороннюю стойку, а атакующий – в узкую фронтальную, с левого бока от него, захватив правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий тянет защищающегося на себя, делает поворот на 180° влево на левой ноге, ставит свою правую ногу на носок сзади стоп партнера, просовывает свой таз под его ягодицы, подбивает им туловище защищающегося вверх, наклоняется вперед и опрокидывает его на спину (рис. 600–602).



Рис. 600



Рис. 601



Рис. 602

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 116–120.

5. Разучить проведение удержания со стороны ног с захватом разноименных отворотов из-под плеч.

Защищающийся ложится на спину, атакующий становится на колени со стороны его ног, просовывает руки под его плечи, захватывает отвороты на его шее, прижимается грудью к его груди и проводит удержание (рис. 603).

6. Провести защиту от удержания со стороны ног, изложенного в пункте 5

Атакующий пытается провести удержание со стороны ног с захватом разноименных отворотов из-под плеч. Защищающийся захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав, заводит свою правую ногу под левое бедро атакующего, а левую вытягивает снаружи от его разноименного бедра. Затем защищающийся поднимает правой ногой левое бедро партнера вверх, сдвигает его правую ногу внутрь и движением рук влево от себя переворачивает его на спину (рис. 604).



Рис. 603

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 123

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 118–122.



Рис. 604



Рис. 605



Рис. 606



Рис. 607



Рис. 608

3. Разучить проведение броска с зацепом стопой за пятку, поворотом вокруг опорной ноги, захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит левую стопу скрестно впереди правой ноги, делает на ней поворот на 180° влево, движением рук вправо от себя смещает вес тела защищающегося на правую ногу, затем подбивает правой стопой голень его разноименной ноги чуть выше пятки, тянет его руками назад за себя и опрокидывает на спину (рис. 605–607).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 117–122.

5. Разучить проведение удушающего приема сведением предплечий навстречу друг другу из положения сзади.

Атакующий становится на колени со стороны спины партнера, сидящего на ягодицах, заводит свое правое предплечье под его шею спереди, а левое – прижимает к шее сзади. Затем атакующий сводит предплечья навстречу друг другу, захватывает свои рукава и проводит удушающее воздействие (рис. 608).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 124



Рис. 609

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 119–123.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом руки партнера обеими руками.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий обеими руками захватывает правый рукав партнера выше запястья, делает шаг вперед левой ногой, заводит свой левый локоть и голову под правую руку партнера, опускается на правое колено, отклоняет туловище назад и опрокидывает партнера через плечи на спину сзади себя (рис. 609–611).



Рис. 610



Рис. 611

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 119–123.

5. Разучить защиту от удушающего приема сведением предплечий навстречу друг другу, разученного на уроке 122.

Атакующий из положения сзади пытается провести удушающий прием и заводит свое правое предплечье под шею партнера. Защищающийся захватывает предплечье правой руки атакующего обеими руками, оттягивает вниз, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 612).



Рис. 612

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 125

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 120–124.
3. Разучить бросок через голову упором стопы в живот с захватом разноименного рукава и воротника изнутри на шее.



Рис. 613

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав чуть выше локтя, разворачивает правую кисть ладонью вверх и захватывает отворот на шее защищающегося. Затем атакующий сгибает правую ногу в колене, разворачивает стопой наружу, упирается ей в живот партнера, мягко перекачивается на спину и, толчком ноги вверх, опрокидывает защищающегося на спину (рис. 613, 614).



Рис. 614

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 120–124.

5. Разучить проведение болевого приема скрещиванием плеча наружу с захватом одноименного и разноименного запястий из-под разноименного плеча из положения, лежа попеременно туловища.



Рис. 615

Атакующий ложится на грудь партнера, лежащего на спине со стороны его левого бока, и захватывает правой рукой его одноименное запястье, а левой – свое разноименное из-под разноименного плеча защищающегося. Затем атакующий поворачивается на правый бок, скручивает руку партнера наружу и проводит болевое воздействие на его плечо (рис. 615).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 126

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 121–125.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с поворотом вокруг опорной ноги, захватом разноименного рукава и одноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит



Рис. 616



Рис. 617



Рис. 618

левую стопу скрестно впереди своей правой, делает поворот на месте на 270° влево, одновременно заводит предплечье правой руки под правое плечо партнера и ставит стопу правой ноги на носок сзади его правой ноги. Затем атакующий наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 616–618).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 121–125.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием плеча наружу, изложенного на 125 уроке.

Атакующий ложится поперек туловища партнера, захватывает его правую руку и пытается провести болевой прием, скручиванием плеча наружу. Защищающийся толкает левой ладонью атакующего в правый локоть, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 619).



Рис. 619

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 127

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 122–126.

3. Разучить проведение броска через плечо с поворотом вокруг опорной ноги, захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет защищающегося на себя, делает поворот на 180° влево; ставит правую ногу на носок сзади его пяток, подсовывает свой таз под его ягодицы и плотно прижимает его

туловище к себе. Затем атакующий выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 620–622).



Рис. 620



Рис. 621



Рис. 622

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 122–126.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием наружу тазобедренного сустава с захватом голени двумя руками после проведения удержания поперек.

Атакующий имитирует удержание поперек, а сам обхватывает левой рукой разноименную голень партнера, сгибает его ногу в колене, соединяет руки в «крючок», подтягивает пятку защищающегося к голове, постепенно скручивая его ногу наружу (рис. 623).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 128

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 123–127.

3. Разучить проведение броска подхватом ног с поворотом вокруг опорной ноги, захватом рукава разноименной руки и пояса сзади.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит стопу левой ноги скрестно впереди правой, переносит на нее вес тела и делает на ней поворот на 180° вправо, подбивает правой ноги партнера снаружи, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 624–627).



Рис. 623



Рис. 624



Рис. 625



Рис. 626



Рис. 627

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 123–127.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием наружу тазобедренного сустава, разученного на уроке 127.

Атакующий, лежа поперек туловища партнера, пытается провести болевое воздействие скручиванием его тазобедренного сустава наружу. Защищающийся упирается правой ладонью в свою одноименную пятку, создает равенство сил и не дает атакующему до конца провести намеченные действия (рис. 628).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 628

### Урок 129

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 124–128.

3. Разучить проведение броска с захватом одноименного бедра изнутри и одноименного отворота.

Защищающийся становится во фронтальную стойку, атакующий – также во фронтальную и захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, затем наклоняет его туловище вперед, делает поворот вправо, захватывает левой рукой одноименное бедро



защищающегося, тянет его, делает шаг вперед правой ногой и опрокидывает партнера на спину (рис. 629–631).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 124–128.

5. Разучить проведение удушающего приема с захватом разноименного отворота и разноименного предплечья из-под разноименного плеча.

Атакующий становится с правого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает левой рукой его одноименный отворот на шее, перехватывает его правой рукой, просовывает свою левую руку под правое плечо защищающегося и захватывает свое правое запястье, затем заваливает партнера на грудь и проводит удушающий прием (рис. 632–634).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 629



Рис. 630



Рис. 631

### Урок 130

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 125–130.

3. Разучить проведение броска стопой с захватом разноименного рукава и одноименного бедра изнутри.

Атакующий правой рукой захватывает изнутри одноименное бедро партнера. А левой – его правый рукав выше локтя, подошвой левой ноги подбивает сзади его левую голень, скручивает его руками влево и опрокидывает его на спину (рис. 632).



Рис. 632



Рис. 633



Рис. 634

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 125–130.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 99.

Атакующий пытается провести удушающий прием с захватом одноименного отворота и разноименного предплечья. Чтобы избежать удушения, защищающийся делает кувырок вперед, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 636, 637).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 635



Рис. 636



Рис. 637

## Урок 131



Рис. 638

Рис. 639



Рис. 640



Рис. 641



Рис. 642



Рис. 643

Рис. 644

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 126–130.

3. Разучить проведение броска через ногу назад в качестве контрприема против броска подсечкой разноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий пытается подсечь стопой правой ноги нижнюю часть разноименной голени партнера. Защищающийся перешагивает правой ногой через правую ногу партнера, ставит правую стопу сзади сбоку от левой стопы партнера, толкает его плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 638–640).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 126–130.

5. Разучить переворот с захватом дальнего плеча обеими руками.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, захватывает обеими руками его правое плечо, тянет на себя, переворачивает его на спину и прижимается грудью к его груди (рис. 641, 642).

6. Разучить сбрасывание партнера захватом его руки под плечо.

Атакующий, находясь со стороны левого бока партнера, стоящего на руках и коленях, захватывает правой рукой его туловище. Защищающийся правой рукой захватывает правую руку партнера под свое одноименное плечо, разворачивается на правый бок и опрокидывает через свое туловище атакующего на спину (рис. 643, 644).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 132

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 127–131.
3. Разучить проведение броска через ногу назад, садясь через ногу, поставленную на пятку, в качестве контрприема против броска через бедро.

Атакующий пытается провести бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади. Защищающийся упирается левой голенью в одноименную ногу партнера, затем ставит левую

ногу на пятку сзади его ног, быстро опускается на ягодицы, тянет левой рукой пояс атакующего вниз и опрокидывает его на спину (рис. 645, 646).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 127–131.

5. Разучить проведение удержания со стороны головы с захватом одноименных отворотов из-под плеч.

Атакующий ложится со стороны головы партнера, лежащего на спине, захватывает его одноименные отвороты, прижимается грудью к его груди, разводит ноги в стороны и проводит удержание (рис. 647).

6. Разучить защиту от удержания со стороны головы с захватом разноименных отворотов, изложенного в пункте 5.

Атакующий захватывает одноименные отвороты на груди партнера из-под его плеч и пытается провести удержание со стороны головы. Защищающийся захватывает пояс на боках партнера, резко поднимается на борцовский мост, опускается вниз, натаскивает партнера на себя, толчком левой стопы поворачивается вправо и переворачивает атакующего на спину и сам переходит на удержание (рис. 648, 649).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 645

Рис. 646



Рис. 647



Рис. 648



Рис. 649

### Урок 133

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 128–132.

3. Разучить проведение броска с зацепом стопой за пятку в качестве контрприема против броска подсечкой разноименной ноги.



Рис. 650



Рис. 651



Рис. 652

Атакующий пытается стопой левой ноги подсечь сбоку правую ногу партнера, защищающийся отставляет ее назад, пропуская атакующую ногу мимо себя, затем подцепляет ее выше пятки своей правой стопой, тянет руками на себя и опрокидывает партнера на спину (рис. 650–652).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 128–132.

5. Разучить удушающий прием сведением кистей навстречу друг другу из положения снизу.



Рис. 653

Атакующий ложится на спину, разворачивает кисти рук ладонями наружу и захватывает воротник партнера, стоящего на коленях со стороны его ног. Затем атакующий сводит кисти навстречу друг другу, максимально наклоняет к себе туловище партнера и проводит удушающий прием (рис. 653).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 654



Рис. 655

### Урок 134

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 129–133.

3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом руки и одноименной ноги в качестве контрприема против броска через голову с упором стопы в живот.

Атакующий пытается провести бросок через голову с упором стопы в живот, захватом руки и разноименного отворота. Защищающийся сгибает ноги в коленях, делает шаг влево, захватывает правой рукой правую ногу партнера, ставит правую ногу сзади сбоку от его левой стопы, толкает его правым плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 654–656).



Рис. 656

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 129–133.

5. Разучить защиту от удушающего приема сведением кистей, разученного на уроке 133.

Атакующий из положения лежа на спине пытается провести удушающий прием партнера, стоящему на коленях со стороны его ног. Защищающийся захватывает обеими руками левое запястье партнера, движением вниз от себя срывает захват атакующего со своего правого отворота, встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 657).



Рис. 657

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 135

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 130–134.  
3. Разучить проведение броска боковой подсечкой разноименной ноги, в качестве контрприема против броска через плечи.

Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера выше локтя, а правой – его правое бедро и пытается провести бросок через плечи. Защищающийся захватывает левой рукой пояс на спине партнера, а правой – его левую руку, подбивает левой стопой его правую голень и опрокидывает на спину (рис. 658, 659).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 130–134.



Рис. 658



Рис. 659



Рис. 660



Рис. 661

5. Разучить проведение нового болевого приема растяжением плечевого сустава из положения верхом.

Атакующий ложится сверху на партнера, лежащего на спине. Затем локтем правой руки отжимает вправо от себя его голову, подсовывает свое правое предплечье под его левое плечо, тянет его на себя и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляет сдаться (рис 660, 661).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 136

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 131–135.
3. Разучить проведение броска с зацепом голени снаружи в качестве контрприема против броска через ногу вперед.

Атакующий пытается провести бросок через ногу вперед с захватом руки и разноименного отворота. Защищающийся перешагивает правой ногой через атаковую ногу партнера, поворачивается на 180° вправо, пяткой левой ноги зацепляет его правую голень, отводит ее вверх за себя, а правой рукой толкает партнера в левое плечо от себя и опрокидывает на спину (рис. 662–665).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 131–135.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема растяжением плечевого сустава, разученного на уроке 135.



Рис. 662



Рис. 663



Рис. 664



Рис. 665

Атакующий ложится на грудь партнера, захватывает правой рукой его левое плечо и пытается провести на него болевое воздействие. Защищающийся соединяет свои руки в замок, создает равенство сил и дает атакующему провести задуманное действие (рис. 666).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 666

## Урок 137

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 132–136.
3. Разучить проведение броска подбивом бедра в качестве контрприема от броска через плечо.

Атакующий пытается провести бросок через спину с колен с захватом руки и различного отворота. Защищающийся, чтобы избежать падения, делает шаг вперед правой рукой, поворачивается лицом к партнеру, подошвой левой стопы подбивает сбоку правое бедро, скручивает его туловище руками влево и опрокидывает на спину (рис. 667–669).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 132–136.

5. Разучить проведение болевого приема растяжением тазобедренного сустава, делая кувырок вперед.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, оплетает правой ногой его правую ногу, захватывает обеими руками его согнутую в колене левую ногу, соединяет пальцы в замок, делает кувырок вперед, опрокидывает защищающегося к себе на грудь, прогибается, разводит его ноги в стороны и под воздействием болевого ощущения в тазобедренном суставе заставляя его сдаться (рис. 670–672).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 667



Рис. 668



Рис. 669



Рис. 670



Рис. 671



Рис. 672

## Урок 138

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 133–137.
3. Разучить проведение броска через ногу назад в качестве контрприема против броска подхватом двух ног.

Атакующий пытается провести бросок подхватом двух ног поворачивается к партнеру спиной. Защищающийся правой рукой захватывает бедро атакующей ноги партнера, делает поворот на 180° влево, ставит стопу правой ноги сзади сбоку от опорной ноги атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 673–675).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 133–137.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением тазобедренного сустава, разученного на уроке 137.

Атакующий захватывает оба бедра партнера, разводит их в стороны и пытается провести болевое воздействие на его тазобедренный сустав. Защищающийся захватывает



Рис. 673



Рис. 674



Рис. 675

обеими руками правое запястье партнера, тянет его на себя, отрывает его руку от своей ноги, выпрямляет свою правую ногу, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 676).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 676

### Урок 139

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 134–138.

3. Разучить проведение броска через ногу назад в качестве контрприема от захвата одноименной ноги.



Рис. 677



Рис. 678



Рис. 679

Атакующий правой рукой пытается захватить одноименное бедро партнера изнутри. Защищающийся захватывает атакующего правой рукой за отворот на шее, а левой – за его правый рукав выше локтя, заводит свою правую голень за его одноименное бедро, ставит прыжком левую ногу снаружи правой стопы партнера, прижимается к нему грудью, подбивает его правую ногу вверх назад и опрокидывает на спину (рис. 677–679).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 134–138.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем.

Защищающийся ложится на спину, атакующий встает на колени со стороны ног партнера, захватывает его одноименные отвороты: правой рукой снаружи, левой изнутри, надавливает правым предплечьем на шею защищающегося, тянет его левый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 680).



Рис. 680

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 140

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 135–139.



Рис. 681



Рис. 682

3. Разучить бросок передней подсечкой разноименной ноги в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера. А левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу назад, подбивая ею его одноименную ногу. Защищающийся отставляет правую ногу назад и подошвенной частью стопы правой ноги подсекает голень разноименной ноги партнера снаружи, скручивает руками его туловище влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 681, 682).



Рис. 683

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 135–139.

5. Разучить защитные технические действия против удушающего приема, разученного на уроке 139.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает обеими руками правый локоть партнера, поднимает его вверх, переворачивается на живот вправо, заводит левую ногу за голову атакующего, захватывает его запястье обеими руками, прогибается, перегибает его руку против естественного сгиба и под воздействием боли в локте заставляет сдаться (рис. 683, 684).



Рис. 684

6. Провести четыре схватки по 4 минуты: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 141

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 136–140.

3. Разучить проведение броска через ногу назад после имитации броска боковой подсечкой одноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и показывает левой ногой проведение боковой подсечки в голень правой ноги защищающегося и, провоцируя его перенести вес тела на левую ногу. Затем делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит ее сзади правой стопы защищающегося, плотно прижимается грудью к его правой руке и проводит бросок через ногу назад (рис. 685–688).



Рис. 685



Рис. 686



Рис. 687



Рис. 688



4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 136–140.

5. Разучить переворот с захватом шеи из-под плеча и одноименной руки снизу с переходом на удержание со стороны головы с захватом плеча и шеи.

Атакующий стоит на одном колене со стороны левого бока защищающегося, стоящего в партере, и левой рукой захватывает его шею из-под одноименного плеча, а правой – одноименную руку. Затем атакующий надавливает на шею защищающегося, тянет правую руку к себе, толкает туловищем от себя вниз, переворачивается на спину и переходит на удержание со стороны головы с захватом плеча и шеи (рис. 689–691).



Рис. 689



Рис. 690



Рис. 691

6. Разучить защиту от переворота с захватом шеи из-под плеча, изложенного в пункте 5.

Чтобы защититься от переворота, атакуемый боец разворачивается вправо, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 692).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 692

## Урок 142

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 137–141.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом руки и одежды на спине после имитации броска стопой.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду на спине партнера, из-под его разноименной руки, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска стопой, подсекая ею изнутри пятку одноименной ноги партнера, и провоцирует его отставить ногу назад и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается спиной к партнеру, ставит ноги вместе и проводит бросок через бедро (рис. 693–696).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 137–141.



Рис. 693



Рис. 694



Рис. 695



Рис. 696



Рис. 697



Рис. 698

5. Разучить проведение удержания поперек с захватом воротника и пояса из-под разноименного бедра.

Атакующий ложится поперек груди партнера, лежащего на спине. Захватывает правой рукой его воротник на шее, а левой – пояс из-под правого бедра и проводит удержание (рис. 697).

6. Разучить защиту от удержания поперек, изложенного в пункте 5.

Атакующий пытается провести удержание поперек. Защищающийся отжимает правой ладонью его шею, встает на борцовский мост, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 698).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

### Урок 143

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 138–142.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за одноименную ногу после имитации броска подсечкой изнутри пятки одноименной ноги.



Рис. 699



Рис. 700



Рис. 701

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а правой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска подсечкой изнутри пятки одноименной ноги партнера, отвлекая ложным движением. Затем атакующий движением рук на себя заставляет

партнера сместить вес тела на правую ногу, одновременно своей правой голенью зацепляет его левую ногу изнутри, заводит ее вверх за свою спину, скручивает туловище партнера руками и опрокидывает на спину (рис. 699–702).



Рис. 702

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 138–142.

5. Разучить проведение удушающего приема сведением кистей рук с захватом снаружи одноименных отворотов партнера из положения сзади сверху.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, захватывает снаружи его одноименные отвороты, сводит кисти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 703).



Рис. 703

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 144

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 139–143.

3. Разучить проведение броска через голову с захватом одноименного отворота и разноименного рукава после имитации броска через ногу назад.



Рис. 704



Рис. 705



Рис. 706

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает одноименный отворот и разноименный рукав партнера и проводит левой ногой имитацию броска через ногу назад через ногу защищающегося, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий упирается правой стопой в живот партнера, опускается на ягодицы, проводит броска через голову и опрокидывает его на спину (рис. 704–706).



Рис. 707

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 139–143.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема сведением кистей рук с захватом одноименных отворотов снаружи, разученного на уроке 143.

Атакующий становится сзади партнера, сидящего на ягодицах, и захватывает снаружи его одноименные отвороты. Чтобы избежать удушения, защищающийся отжимает обеими руками свой правый отворот вправо вверх, переворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 707).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 145

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 140–144.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом разноименного отворота после имитации броска стопой.



Рис. 708



Рис. 709



Рис. 710

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот на шею партнера, а левой – правый рукав выше локтя и показывает проведение броска стопой, подсекая ею изнутри одноименную пятку партнера и отвлекая его ложным движением вправо, быстро опускается на колени, захватывает левой рукой одноименное бедро защищающегося, тянет его за отворот правой рукой вниз, взваливает себе на плечи, поворачивается вправо, направляет его головой к своему левому колену и опрокидывает на спину (рис. 708–711).



Рис. 711



Рис. 712

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 140–144.

5. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием наружу плечевого сустава партнера из положения снизу.

Атакующий захватывает левой рукой правое запястье партнера, упирается правым локтем в его шею, прижимает грудь к коврику справа от себя, обхватывает его ноги своими ногами, обвивает его захваченную руку своей правой рукой и захватывает ею свое левое запястье. Затем атакующий поднимает вверх согнутую в локте правую руку партнера и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляет его сдаться (рис. 712).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 146

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 141–145.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска подсечкой изнутри пятки одноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя и показывает правой ногой проведение броска подсечкой пятки одноименной ноги. Затем, отвлекая партнера, ложным движением и, провоцируя его наклонить туловище вперед. Затем атакующий ставит свою правую ногу на носок сзади сбоку от правой стопы партнера, проводит бросок через ногу вперед и опрокидывает его на спину (рис. 713–716).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 141–145.



Рис. 713



Рис. 714



Рис. 715



Рис. 716



Рис. 717

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава, разученного на уроке 145.

Атакующий пытается провести болевой прием скручиванием внутрь плечевого сустава. Защищающийся соединяет руки в замок, выпрямляет их в локтях, перекачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 717).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 147

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 142–146.

3. Разучить проведение броска через плечо с колен с захватом руки и разноименного отворота после имитации броска подсечкой изнутри пятки одноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его к себе, одновременно имитирует правой ногой бросок подсечкой изнутри одноименной пятки партнера. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, опускается на колени, наклоняет туловище и движением рук по диагонали вниз опрокидывает защищающегося на спину (рис. 718–720).



Рис. 718



Рис. 719



Рис. 720

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 142–146.

5. Разучить проведение болевого приема ущемлением икроножной мышцы после партнера в партер с захватом руки и туловища.

Атакующий захватывает левой рукой правую запястье партнера, а правой – его одноименное плечо, резко тянет руку защищающегося к себе, заходит левой ногой за его спину, захватывает левой рукой туловище сзади и сбивает атакуемого на колени. Затем атакующий заводит свою правую голень партнеру между ног, оплетает его одноименную ногу, кладет свою правую голень на его правый подколенный сгиб, захватывает правую голень защищающегося обеими руками, тянет на себя и проводит болевой прием ущемлением икроножной мышцы (рис. 721–724).



Рис. 721



Рис. 722



Рис. 723



Рис. 724

6. Разучить защиту от болевого приема ущемлением одноименной икроножной мышцы, разученного в пункте 5.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением икроножной мышцы. Защищающийся перекачивается спиной через грудь партнера, захватывает его правую руку, тянет на себя и проводит болевой прием перегибанием локтя (рис. 725).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 725

## Урок 148

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 143–147.
3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги с захватом руки и разноименного отворота партнера после имитации броска стопой.



Рис. 726



Рис. 727

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и показывает правой ногой бросок стопой, подсекая ею изнутри одноименную пятку партнера и отвлекая ложным движением. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, зашагивает левой ногой между его ног, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею разноименную ногу защищающегося, скручивает его туловище влево и опрокидывает на спину (рис. 726–728).



Рис. 728

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 143–147.

5. Разучить проведение болевого приема, перегибанием локтевого сустава, делая переход из положения на коленях в положении лежа на боку.



Рис. 729

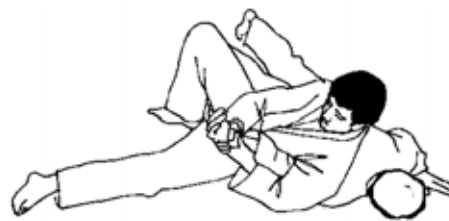


Рис. 730

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, захватывает обеими руками его правое предплечье, тянет на себя и заводит свое левое плечо на одноименное плечо защищающегося. Затем атакующий выводит вперед свою левую ногу, наваливается спиной на спину на спину защищающегося, заваливает его в положение лицом вниз, выпрямляет в локте его захваченную руку и перегибает против естественного сгиба через свое левое плечо (рис. 729, 730).



Рис. 731

6. Разучить защитные технические действия от болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки под разноименное плечо.

Атакующий пытается провести болевой прием перегибанием локтевого сустава, защищающийся подтягивает колени к животу, делает кувырок вперед и уходит из опасного положения (рис. 731).

7. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 149

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 144–148.
3. Разучить проведение броска с захватом одноименного бедра после имитации броска подсечкой изнутри одноименной пятки.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки, атакующий обозначает правой стопой проведение подсечки под одноименную пятку. Защищающийся отставляет атакуемую ногу назад. Атакующий делает шаг вперед левой ногой, захватывает левой рукой одноименное бедро партнера, поднимает его вверх и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 732–734).



Рис. 732



Рис. 733

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 144–148.

5. Разучить проведение удушающего приема предплечьем с захватом одноименного отворота и разноименной голени.

Атакующий ложится на спину, захватывает правой рукой правый отворот партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, наклоняет его как можно ближе к своей груди, кладет голень правой ноги ему на шею сверху, захватывает левой рукой свой голеностоп, зажимает шею защищающегося между своим предплечьем и голенью и проводит удушающий прием (рис. 735).



Рис. 734



Рис. 735

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.

## Урок 150

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 145–149.

3. Разучить проведение броска боковой подсечкой разноименной ноги после имитации броска передней подсечкой разноименной ноги.



Рис. 736



Рис. 737



Рис. 738

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – правый рукав выше локтя и имитирует бросок стопой левой ноги, подсекая ею переднюю часть голени, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий подошвенной частью стопы правой ноги подсекает сбоку левую голень партнера, скручивает его руками вправо от себя и опрокидывает на спину (рис. 736–738).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 145–149.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 149.

Атакующий пытается провести удушающий прием предплечьем с захватом одноименного отворота и разноименной голени. Чтобы избежать удушающего воздействия

защищающийся отжимает вверх правой рукой левую голень партнера, встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 739, 740).

6. Провести четыре схватки по 4–5 минут: две в положении стоя, две в положении лежа.



Рис. 739



Рис. 740

## ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТРЕТЬЕЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ – ЗЕЛЕНОГО ПОЯСА

### Техника стоя:

1. Бросок через ногу назад с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.
2. Бросок через ногу вперед с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.
3. Бросок через плечо с переходом на колени с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.
4. Бросок подхватом одноименной ноги с захватом рукава и пояса сзади.
5. Бросок через плечо с переходом на колени с захватом разноименного отворота и одноименного бедра.
6. Бросок через голову упором стопы в живот с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.
7. Бросок через бедро с захватом разноименного рукава и одежды на спине из-под разноименного плеча.
8. Зацеп голенью изнутри разноименной голени с переходом на колени с захватом пояса сзади и разноименного рукава.
9. Бросок передней подсечкой разноименной голени с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

### Техника борьбы лежа:

1. Переворот с захватом шеи сверху и дальнего бедра изнутри и защиты от него.
2. Удержание поперек с захватом разноименного бедра изнутри и воротника на шее.
3. Ущемлением двуглавой мышцы с помощью ног и уход от него.
4. Скручивание тазобедренного сустава наружу с захватом голени двумя руками.
5. Удушающий прием кистями с захватом разноименных отворотов изнутри из положения снизу.

К экзамену допускаются лица, прошедшие подготовку по урокам 101–150 этой книги.



**ТЕХНИКА ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА**

**Урок 151**

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 146–150.
3. Разучить проведение броска в сторону через ногу, в сторону садясь, с захватом руки под плечо.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, атакующий – в правостороннюю, захватывает обеими руками правый рукав партнера чуть выше запястья. Затем заводит свой левый локоть под правую руку защищающегося и ставит свою левую ногу на пятку сзади снаружи его одноименной стопы, быстро опускается на ягодицы и опрокидывает партнера на спину через свою ногу (рис. 741–743).



Рис. 741



Рис. 742



Рис. 743

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 146–150.

5. Разучить переворот через грудь с захватом за дальнее бедро.



Рис. 744



Рис. 745



Рис. 746

Атакующий стоит на левом колене со стороны левого бока защищающегося, стоящего в высоком партере, захватывает обеими руками его правое бедро и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий отклоняется назад, одновременно поворачивается влево и переворачивает атакующего на спину через свою грудь (рис. 744–747).

6. Разучить защиту от переворота захватом за дальнее бедро, рассмотренного в пункте 5.

Как только атакующий попытается захватить правое бедро защищающегося, тот должен повернуться вправо на 180° и накрыть его сверху своим телом (рис. 748).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа на 4 и 5 минут.

**Урок 152**

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 147–151.



Рис. 747



Рис. 748



*Рис. 749*

*Рис. 750*



*Рис. 751*



*Рис. 752*



*Рис. 753*



*Рис. 754*



*Рис. 755*



*Рис. 756*



*Рис. 757*

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименной руки под плечо и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой левую руку партнера под свое правое плечо, а левой разно-

именный рукав чуть выше локтя, затем атакующий переворачивается к защищающемуся спиной, наклоняется вперед, одновременно разгибает ноги в коленях и опрокидывает партнера на спину (рис. 749–751).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 147–151.

5. Разучить проведение удержания сбоку с захватом шеи, разноименного отворота и разноименную руку под плечо.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, заводит свое правое плечо под его шею, захватывает правой рукой свой левый отворот и левой рукой разноименную руку под плечо, прижимается к защищающемуся грудью и переходит на удержание (рис. 752).

6. Разучить защиту от удержания сбоку, изложенную в пункте 5.

Атакующий пытается провести удержание сбоку, сгибает ноги в коленях, захватывает левой рукой воротник на шее атакующего, затем резко выпрямляет ноги и переворачивает партнера на спину (рис. 753, 754).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа на 4–5 минут.

### Урок 153

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 148–152.

3. Разучить проведение броска с двойным зацепом, захватом одноименной руки и одноименного плеча.

Атакующий становится с правого бока от партнера, захватывает правой рукой его одноименный правый рукав выше локтя, а левой – его левое плечо со спины. Затем заводит стопу левой ноги за его одноименное бедро, а правую ногу

в прыжке – за его спину, тянет партнера левой рукой вниз и скрестным движением ног опрокидывает его на спину (рис. 755–757).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 148–152.

5. Разучить новый удушающий прием предплечьем с захватом разноименного отворота и упором ладонью в затылок.

Защищающийся садится на ягодицы, атакующий опускается на колени за его спиной, спереди заводит за его шею свое правое предплечье и захватывает свой левый отворот на груди. Затем атакующий левой ладонью упирается в затылок партнера, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 758).



Рис. 758

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4–5 минут.

### Урок 154

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 149–153.

3. Разучить проведение броска через голову с подсадом голени одноименного бедра с захватом одноименной руки и пояса сзади.

Атакующий становится с правого бока от партнера, захватывает правой рукой его одноименную руку выше локтя, а левой – пояс на его спине, делает шаг вперед правой ногой к левой стопе противника, заводит левую стопу под его левое бедро, быстро опускается на ягодицы, мягко перекачивается на спину и толчком левой голени в одноименное бедро и движением левой руки к себе опрокидывает защищающегося на спину (рис. 759–762).



Рис. 759



Рис. 760



Рис. 761



Рис. 762

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 149–153.

5. Разучить защиту от удушающего приема предплечьем и захватом разноименного отворота и упором ладонью в затылок, рассмотренного на уроке 154.

Чтобы избежать удушья, защищающийся левой рукой снимает со своего затылка одноименную руку атакующего, оттягивает вниз обеими руками его правое предплечье, разворачивает подбородок в сторону, сползает вниз, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 763).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4–5 минут.

### Урок 155

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 150–154.

3. Разучить проведение броска через плечи с захватом разноименного плеча партнера с переходом из положения с колен в положение стойки.



Рис. 763

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку, атакующий захватывает правой рукой левый рукав партнера выше локтя, ставит левую ногу между его стоп, опускается на колени, захватывает левой рукой левое бедро защищающегося, сгибает его правой рукой вниз и взваливает себе на плечи. Затем слегка отклоняется назад, переносит тяжесть тела с носков на обе стопы, разгибает ноги в коленях, разворачиваясь вправо, направляет голову партнера к своей левой ступне и опрокидывает его на спину (рис. 764–767).



Рис. 764



Рис. 765



Рис. 766



Рис. 767

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 150–154.

5. Разучить болевой прием ущемлением двуглавой мышцы при попытке ухода от болевого приема перегибанием локтя.

Атакующий садится на ягодицы со стороны левого бока партнера, лежащего на спине и соединяющего кисти своих рук в «крючок», заводит свое правое предплечье под предплечье его одноименной руки и отклоняется назад. Защищающийся переворачивается на живот в сторону туловища партнера. Атакующий перемещает свое правое предплечье под локтевой сгиб левой руки защищающегося, захватывает свое левое запястье, кладет свое левое предплечье и левую ногу на его левое плечо, отклоняется назад, поднимает свой тазобедренный сустав вверх, сгибает и предплечье партнера вверх, давит на его плечо ногой и рукой сверху и проводит болевой прием ущемлением двуглавой мышцы (рис. 768).



Рис. 768

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4–5 минут.

## Урок 156

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 151–155.

3. Разучить проведение броска через обе ноги вперед в падении с захватом руки и одноименного отворота.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку, атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет к себе, одновременно делает поворот на 180° влево, ставит правую ногу на пятку сбоку от правой стопы защищающегося, затем вытягивает левую ногу параллельно правой и, продолжая в падении вращаться влево, опрокидывает партнера на спину (рис. 769–771).



Рис. 769



Рис. 770



Рис. 771

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 151–155.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением двуглавой мышцы, разученного на уроке 155.

Атакующий заводит свое правое предплечье под правое предплечье партнера, лежащего на спине, и пытается разорвать захват его рук. Защищающийся резко разворачивается в сторону атакующего, разжимает захват своих рук, разворачивается на живот, и выдергивает свою правую руку из рук партнера (рис. 772).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4–5 минут.



Рис. 772

### Урок 157

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 152–156.

3. Разучить проведение броска через плечо скрестным захватом отворотов.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий скрестно захватывает одноименные отвороты партнера, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп защищающегося, тянет его к себе, поворачивается к нему спиной, подставляет левую ногу к правой, слегка сгибает их в коленях. Затем атакующий наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги в коленях и опрокидывает партнера на спину (рис. 773–775).

4. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия одноименной ноги из положения, сидя на бедрах.

Атакующий, после проведения броска с захватом одноименного бедра и разноименного рукава, крепко зажимает между правым плечом и туловищем правую голень защищающегося, лежащего на спине, перешагивает через него правой ногой, переворачивает на живот и садится на его бедра. Затем атакующий захватывает свое правое запястье, соединяет руки в замок, поднимает их слегка вверх, прогибается и под действием болевого ощущения в ахилловом сухожилии заставляя защищающегося сдаться (рис. 776, 777).

5. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 773



Рис. 774



Рис. 775

### Урок 158

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 153–157.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги с захватом разноименного рукава и пояса сзади через одноименное плечо.



Рис. 776



Рис. 777

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, поворачивается к нему спиной, ставит левую ногу между его стоп и переносит на нее вес тела. Затем атакующий делает мах правой ногой, подбивает ею одноименную ногу защищающегося, скручивает его туловище влево и опрокидывает на спину (рис. 778–780)



Рис. 778



Рис. 779



Рис. 780

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 153–157.



Рис. 781



Рис. 782

5. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия, разученного на уроке 157.

Атакующий захватывает правой рукой правую голень партнера, лежащего на животе, и пытается провести болевое воздействие на его ахиллово сухожилие. Защищающийся захватывает левой рукой правую голень партнера, тянет ее на себя и переворачивается вместе с партнером на спину, быстро встает и уходит из опасного положения (рис. 781, 782).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 159

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 154–158.

3. Разучить проведение броска, с захватом снаружи одноименного бедра и разноименного рукава.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед левой ногой, ставит ее сзади сбоку от правой пятки защищающегося. Затем атакующий заводит свою правую руку за правое бедро защищающегося, захватывает его штанину, тянет на себя, толкает партнера грудью в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 783–785).



Рис. 783



Рис. 784



Рис. 785

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 154–158.

5. Разучить удушающий прием скрещенными предплечьями с захватом одноименных отворотов снаружи из положения сверху со стороны ног.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает снаружи его одноименные отвороты, тянет их на себя, одновременно наклоняется вперед и проводит удушающий прием (рис. 786).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 786

## Урок 160

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 156–159.

3. Разучить проведение броска через грудь, с подсадом снаружи разноименного бедра, с захватом разноименного рукава и разноименного бедра.

Атакующий правой рукой захватывает левое бедро партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, затем бедром левой ноги подбивает вверх его правое бедро снаружи, скручивает руками туловище партнера влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 787, 788).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 155–159.

5. Разучить контрприем перегибанием локтя через тазобедренный сустав от удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом одноименных отворотов снаружи, разученного на уроке 159.



Рис. 787



Рис. 788

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его одноименные отвороты и пытается провести удушающий прием. Защищающийся захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав, разворачивается вправо на 90°, заводит левую ногу за шею партнера, а правую – за его туловище, толкает его бедрами, заваливает на спину и проводит болевой прием перегибание локтя через тазобедренный сустав (рис. 789, 790).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 161

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 156–160.

3. Разучить проведение броска ногой назад, с заведением, с захватом разноименного рукава и воротника на шее.



Рис. 789



Рис. 790

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его на себя, одновременно делает шаг назад левой ногой, заставляя защищающегося сделать

шаг вперед правой, затем прижимается грудью к его захваченной руке, голенью правой ноги подбивает одноименное бедро партнера и опрокидывает его на спину (рис. 791–793).



Рис. 791



Рис. 792



Рис. 793

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 156–160.

5. Разучить переворот назад толчком плеча вперед.

Оба партнера становятся на колени друг против друга, атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, а правой – его одноименное плечо и резко тянет его руку на себя. Затем атакующий толкает защищающегося правым плечом в шею и опрокидывает на спину (рис. 794, 795).



Рис. 794



Рис. 795

6. Провести четыре схватки по 4 и 5 минут в положениях стоя и лежа.

## Урок 162

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученный на уроках 157–161.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом одноименного рукава и пояса сзади.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки, атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его левый рукав выше локтя изнутри, делает небольшой шаг вперед и ставит стопу правой ноги между стоп защищающегося, поворачивается к нему спиной, соединяет ноги вместе, слегка согнув их в коленях, плотно прижимает партнера к себе, перебрасывает его через бедро и опрокидывает на спину (рис. 796, 797).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 157–161.

5. Разучить защитные технические действия от переворота назад толчком плеча вперед. Атакующий пытается завалить партнера на спину и толчком плеча вперед в область его шеи. Защищающийся прогибается назад, разворачивается под плечом атакующего на 180° влево и уходит из опасного положения (рис. 798).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа на 4 и 5 минут.



Рис. 796



Рис. 797



Рис. 798



## Урок 163

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 158–162.
3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за разноименную ногу с использованием заведения.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, а правой – его разноименный отворот, затем переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище вправо и правой рукой тянет защищающегося к себе, вынуждая его сделать шаг вперед левой ногой. В тот момент, когда нога защищающегося зависнет в воздухе, атакующий подцепляет ее правой голенью изнутри, заводит за свою спину и поднимает вверх, одновременно правой рукой тянет левый рукав партнера вниз, скручивает его туловище левой рукой вправо от себя и опрокидывает на спину (рис. 799–801).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 158–162.



Рис. 799



Рис. 800



Рис. 801



Рис. 802



Рис. 803



Рис. 804



Рис. 805

5. Разучить проведение нового удержания сверху с захватом рук и сплетением ног ногами.

Атакующий ложится на партнера, лежащего на спине, прижимается грудью в его груди, захватывает его запястье, обвивает ногами его ноги, заводит их в стороны и старается в этом положении задержать защищающегося в течение нужного времени (рис. 802).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 164

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 159–163.
3. Разучить проведение броска через голову подсечем голенью между ног с захватом одноименной руки и отворота на шее.

Атакующий захватывает левой рукой рукав разноименной руки партнера выше локтя, а правой – его отворот на шее, затем ставит прыжком стопу левой ноги между ног партнера, тянет его руками к себе, опускается на ягодицы, заводит голень правой ноги между его ног и толчком вверх на себя опрокидывает защищающегося на спину (рис. 803–805).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 159–163.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удержания верхом с захватом рук и ног, изложенного на уроке 163.

Атакующий проводит удержание верхом с захватом рук и ног партнера. Защищающийся освобождает свои руки и опускает вниз, затем вытягивает вперед свои ноги и освобождает их от ног атакующего, подтягивает свои стопы к ягодицам, просовывает свои руки под его ногами и захватывает его бедра, резко прогибается и сбрасывает атакующего руками со своей груди (рис. 806, 807).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 806



Рис. 807

### Урок 165

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 160–164.

3. Разучить проведение броска через плечи с захватом рукава обеими руками.



Рис. 808



Рис. 809



Рис. 810

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий обеими руками захватывает рукав правой руки партнера выше запястья, делает шаг вперед левой ногой, заводит свой левый локоть под правую руку партнера, отклоняет туловище назад и опрокидывает партнера через плечи на спину сзади себя (рис. 808–810).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 160–164.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя через предплечье с захватом руки под разноименное плечо и разноименного запястья.



Рис. 811

Атакующий садится на грудь партнеру, лежащему на спине, захватывает его левую руку под свое правое плечо и заводит под его левый локоть свое разноименное предплечье. Затем атакующий кладет свою левую ладонь на левое плечо партнера и захватывает правой рукой свое разноименное запястье, отклоняется назад и перегибает захваченную руку защищающегося против естественного сгиба (рис. 811).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 166

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 161–165.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименного рукава и одноименного отворота с заведением.

Оба партнера становятся в узкие фронтальные стойки, атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его на себя, одновременно делает шаг назад левой ногой, заставляя защищающегося сделать шаг

вперед правой ногой, затем делает поворот на  $270^\circ$  влево, стопу левой ноги ставит спереди сбоку от его левой стопы, а стопу правой ноги – на носок сзади его одноименной пятки. Затем атакующий подколенным сгибом своей правой ноги подбивает правую голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 812–815).



Рис. 812



Рис. 813



Рис. 814



Рис. 815



Рис. 816



Рис. 817

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 161–165.

5. Разучить защиту от болевого приема перегибанием локтя через разноименное предплечье с захватом руки под разноименное плечо и разноименного запястья, изложенного на уроке 165.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, и пытается провести болевой прием перегибанием его левого локтя через свое правое предплечье. Защищающийся захватывает правой рукой левое запястье атакующего, тянет на себя, разрывает захват его рук, разворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 816, 817).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 167

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 162–166.

3. Разучить проведение броска через спину с захватом руки и одноименного отворота с заведением.



Рис. 818



Рис. 819



Рис. 820

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его на себя, стараясь завести за правое плечо, одновременно поворачивается в нему спиной, заводит правое предплечье под плечо его одноименной руки, подставляет левую ногу к правой, слегка сгибает их в коленях. Затем атакующий наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает партнера на спину (рис. 818–820).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 162–166.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием коленного сустава из положения со стороны ног.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его левую ногу, перешагивает через нее одноименной ногой, опускается на спину со стороны левого бока защищающегося, захватывает его левую голень обеими руками, скрещивает ноги на бедре, прогибается и проводит болевой прием (рис. 821–825).



Рис. 821

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 822



Рис. 823



Рис. 824



Рис. 825

## Урок 168

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 163–167.

3. Разучить проведение броска подхватом туловища между ног бедром с захватом разноименного рукава и отворота на шее.



Рис. 826



Рис. 827



Рис. 828

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его руками на себя, одновременно ставит стопу левой ноги между его ног и поворачивается к нему спиной. Затем атакующий переносит вес тела на слегка согнутую в колене левую ногу, делает мах правой ногой между ног защищающегося, подбивает бедром его ягодицы, одновременно наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 826–828).



Рис. 829

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 163–167.

5. Разучить проведение защитных технических действий от попытки проведения болевого приема перегибанием коленного сустава, изложенного в уроке 167.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его левую ногу и перешагивает через нее левой ногой. Защищающийся толкает атакующего правой ногой в ягодицы, заваливает его на левый бок, разворачивается на живот и встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 829).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 169

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 164–168.
3. Разучить проведение броска с захватом одноименной голени снаружи и одноименного рукава.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки, атакующий захватывает правой рукой пояс на спине защищающегося, а левой – рукав его одноименной руки, делает шаг вперед в сторону правой ногой, захватывает левой рукой его разноименную голень снаружи, тянет ее к себе, толкает противника в туловище правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 830, 831).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 164–168.

5. Разучить проведение удушающего приема с захватом разноименного отворота и одноименной руки из положения сзади.

Атакующий ложится на спину, захватывает правой рукой разноименный отворот на шее партнера, лежащего у него на груди, обхватывает ногами его бедра, просовывает свою левую руку под его одноименное плечо, захватывает ею правую руку защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 832).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 830



Рис. 831



Рис. 832

## Урок 170

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 165–169.
3. Разучить проведение броска через ногу, в сторону садясь, с захватом рукавов.

Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера, сгибает его туловище вниз, ставит пятку правой ноги сзади снаружи от его правой пятки, быстро опускается на ягодицы, одновременно скручивает туловище защищающегося вправо от себя и опрокидывает его на спину (рис. 833).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 165–169.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 169.

Чтобы избежать удушения, защищающийся сгибает в локте левую руку, захватывает ею свой одноименный отворот и оттягивает его в сторону своего плеча, захватывает правой рукой запястье правой руки партнера, оттягивает его вниз, срывает захват вниз и не дает атакующему провести намеченные действия до конца (рис. 834, 835).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 833



Рис. 834



Рис. 835

## Урок 171

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 166–170.
3. Разучить проведение броска обхватом одноименной ноги и захватом руки и пояса партнера на спине через его одноименное плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера через его одноименное плечо, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий голенью правой ноги зацепляет одноименную ногу защищающегося, ставит прыжком свою левую ногу параллельно его правой, наклоняет туловище вперед, поднимает вверх свою правую ногу, подбивая ею вверх атакуемую ногу партнера и, падая на грудь, опрокидывает его на спину (рис. 836–839).



Рис. 836



Рис. 837



Рис. 838



Рис. 839

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 166–170.

5. Разучить проведение нового переворота через грудь с захватом шеи и руки из-под разноименного плеча из положения сбоку.



Рис. 840



Рис. 841

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает левой рукой его шею, а правой – свою левую руку из-под его разноименного плеча. Затем атакующий давит на шею партнера обеими руками, одновременно перемещается на коленях влево, опрокидывается на правый бок, перекатывается на спину, переворачивает защищающегося через свою грудь на спину и переходит на удержание со стороны головы (рис. 840–842).



Рис. 842

6. Разучить защиту от переворота с захватом шеи и руки из-под разноименного плеча, изложенного в пункте 4.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера и пытается захватить его шею и руку из-под разноименного плеча. Защищающийся быстро разворачивается на 180° вправо и не дает атакующему провести намеченные действия (рис. 843).



Рис. 843

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 172



Рис. 844

Рис. 845



Рис. 846

Рис. 847



Рис. 848



Рис. 849

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 167–171.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименного рукава и пояса сзади с заведением.

Защищающийся становится в левостороннюю стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватив правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее сзади ног защищающегося, крепко обхватывает его туловище правой рукой и прижимает к себе. Затем атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее против своей правой, подбивает партнера тазом вверх, отрывает его ноги от пола, заводит их за свое правое бедро и опрокидывает его на спину (рис. 844–847).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 167–171.

5. Разучить проведение удержания со стороны ног с захватом шеи.

Атакующий становится на колени между ног лежащего на спине, захватывает обеими руками его шею, прижимается к нему грудью и переходит на удержание (рис. 848).

6. Разучить защиту от удержания со стороны ног с захватом шеи, изложенного в пункте 5.

Атакующий пытается прорваться на удержание со стороны ног с захватом шеи партнера. Защищающийся обеими ладонями упирается в подбородок атакующего, отталкивает его от себя и уходит из опасного положения (рис. 849).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 173

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 168–172.
3. Разучить проведение броска скрестным движением ног с захватом одноименного рукава и разноименного плеча.

Атакующий становится с правого бока от защищающегося, захватывает правой рукой его одноименный рукав выше локтя, а левой – разноименное плечо.

Затем делает мах левой ногой и подбивает в прыжке одной ногой партнера в грудь, другой – в бедро со стороны спины, тянет его левой рукой вниз и опрокидывает на спину (рис. 850–852).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 168–172.
5. Разучить проведение удушающего приема сведением кистей рук с захватом разноименных отворотов из положения со стороны ног.

Атакующий опускается на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его разноименные отвороты, сводит кисти рук на встречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 853).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 850



Рис. 851



Рис. 852



Рис. 853

### Урок 174

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 169–173.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот и переходом на болевой прием.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера выше локтя, а правой – его разноименный отворот, упирается стопой правой ноги в его живот, опускается на ягодицы, поднимает защищающегося на свою атакующую ногу, разворачивает стопу внутрь, опускает партнера на спину, кладет обе ноги на его грудь и проводит болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный с захватом руки между ног (рис. 854–856).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 169–173.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтевых суставов в качестве контрприема от удушающего воздействия сведением кистей, изложенного на уроке 173.

Атакующий опускается на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, и захватывает его разноименные отвороты. Защищающийся кладет ноги на его разноименные плечи, захватывает разноименные предплечья, прогибается вверх и проводит болевой прием перегибанием локтевых суставов атакующего через свой тазобедренный (рис. 857).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 854



Рис. 855

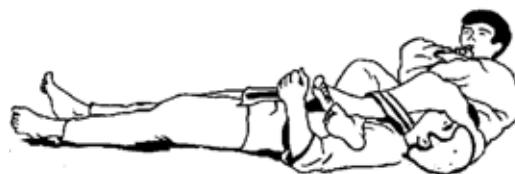


Рис. 856



Рис. 857



## Урок 175

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 170–174.
3. Разучить проведение обратного броска через плечи с захватом разноименной руки и одноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Защищающийся правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а атакующий левой рукой локоть его правой руки и делает шаг вперед левой ногой к его одноименной стопе. Затем ставит свою правую ногу на носок между стоп партнера, делает поворот на 180° вправо, прижимает левой рукой его правую руку к своей шее, захватывает правой рукой его одноименное бедро, поднимает защищающегося на плечи и опрокидывает на спину (рис. 858–860).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 170–174.

5. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием плечевого сустава из положения сбоку.

Атакующий опускается на ягодицы с правого бока от лежащего партнера, захватывает правой рукой его одноименное запястье, затем заводит предплечье левой руки за его правое плечо и захватывает запястье своей правой руки. Затем поднимает правый локоть партнера вверх, скручивает наружу его плечевой сустав и под воздействием болевого ощущения заставляет сдаться (рис. 861).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 176

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 171–175.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименного рукава и руки под разноименное плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименную руку партнера выше локтя, делает поворот на 270°, ставит стопу левой ноги спереди сбоку от его левой стопы, одновременно захватывает правую руку защищающегося на свое правое плечо и ставит правую стопу на носок сзади его правой пятки. Затем подколенным сгибом правой ноги подбивает правую голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 862–864).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 171–175.



Рис. 858



Рис. 859



Рис. 860



Рис. 861



Рис. 862



Рис. 863



Рис. 864



Рис. 865



Рис. 866



Рис. 867



Рис. 868



Рис. 869



Рис. 870

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плечевого сустава наружу, разученного на уроке 175.

Атакующий садится на ягодицы, захватывает правой рукой запястья партнера, а левой рукой свое правое запястье из-под разноименного плеча и скручивает его наружу, пытаясь вызвать болевое ощущение. Защищающийся забегает ногами влево, захватывает обеими руками правое бедро партнера, поднимает его вверх, опрокидывает атакующего на спину и уходит из опасного положения (рис. 865, 866).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 177

1. Проведения разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 172–176.
3. Разучить проведение броска через спину с захватом руки под плечо, с захватом руки партнера под свое разноименное плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, делает поворот на 180°, ставит правую ногу на носок сзади снаружи его правой пятки и выводит таз за его правое бедро. Затем атакующий правой рукой прижимает сверху правую руку защищающегося к своему туловищу, падает на правый бок и опрокидывает партнера на спину (рис. 867–869).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 172–176.

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава с захватом отворота обеими руками.

Атакующий захватывает под свое правое плечо левую голень партнера с целью провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия. Защищающийся захватывает одежду на груди партнера, подтягивает его к себе, пропихивает под его подмышку свою левую ногу, сводя к нулю попытку проведения болевого воздействия. Атакующий проводит повторную атаку, захватывает двумя руками левый отворот партнера, переносит свою правую ногу через левую ногу партнера и заводит ее под подколенный сгиб его одноименной ноги, затем выпрямляет ее в колене, подтягивает защищающегося к себе, скручивает его ногу наружу и проводит болевое воздействие на бедро (рис. 870).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 178

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 173–177.
3. Разучить проведение броска ногой вперед, подбивая бедром в падении разноименную ногу партнера, с захватом его руки и пояса сзади.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, поворачивается к нему спиной и ставит стопу левой ноги снаружи его левой стопы. Затем атакующий переносит вес тела на левую ногу, делает мах правой ногой, подбивает ею левое бедро защищающегося, сильно наклоняется вниз, захватывает левой рукой его левую голень, делает кувырок вперед, тянет партнера за собой и опрокидывает на спину (рис. 871–874).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 173–177.



Рис. 871

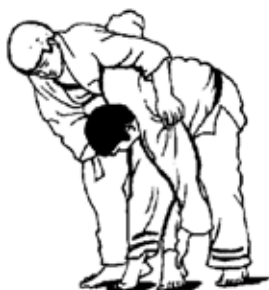


Рис. 872



Рис. 873



Рис. 874



Рис. 875

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава, разученного на уроке 177.

Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся попеременно срывает захваты партнера со своей одежды, отводит от себя правой рукой пятку его одноименной ноги, затем отводит назад свою правую ногу и встает в стойку (рис. 875).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 876



Рис. 877

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера выше локтя, быстро приседает, захватывает правой рукой его правую пятку изнутри, тянет ее на себя вверх, а правую руку тянет вниз и опрокидывает партнера на спину (рис. 876, 877).

## Урок 179

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 174–178.
3. Разучить проведение броска рывком за одноименную пятку с захватом разноименного рукава.



Рис. 878

4. Провести в положении стоя две схватки по 5 минут.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 174–178.
6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименного отворота.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, стоящего на коленях, упирается левой ладонью в его левое плечо и проводит удушающий прием (рис. 878).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 879



Рис. 880

## Урок 180

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 175–179.
3. Разучить проведение броска в сторону через ногу, поставленную на пятку, с захватом руки и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше запястья, тянет его к себе, ставит левую ногу на пятку сзади, снаружи правой стопы защищающегося, заводит свой левый локоть под его правое плечо, быстро опускается на ягодицы, скручивает его туловище влево от себя и опрокидывает на спину через свою левую ногу (рис. 879, 880).



Рис. 881



Рис. 882

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 175–178.
5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 179.

Чтобы избежать удушения, защищающийся разворачивается максимально влево, просовывает правую руку между рук партнера, возвращается в исходное положение, срывает его захват, переворачивается на живот влево и уходит из опасного положения (рис. 881, 882)

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 181

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 176–180.
3. Разучить проведение броска через ногу назад после имитации броска через голову с упором стопы в живот.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и имитирует правой ногой проведение броска через голову с упором стопы в живот, провоцируя

защищающегося согнуть ноги в коленях и слегка отклонить туловище назад. Затем делает шаг вперед левой ногой, ставит ее сзади правой стопы защищающегося, плотно прижимается грудью к его правой руке и проводит бросок через ногу назад (рис. 883–885).



Рис. 883



Рис. 884



Рис. 885

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 176–180.

5. Разучить переворот с захватом разноименного плеча и пояса сзади.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего в положении лицом вниз, движением правого предплечья поворачивает голову защищающегося влево и захватывает его левое плечо правой рукой, а левой – его пояс на спине. Затем атакующий разворачивается на 90° влево и одновременным движением правой руки влево на себя вверх, а левой – влево вниз, разворачивает защищающегося на спину (рис. 886).

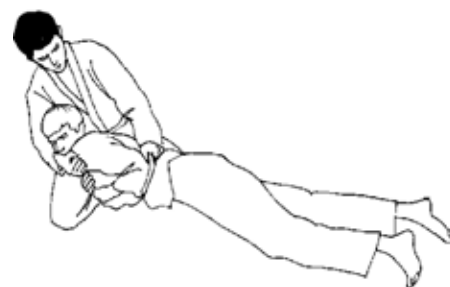


Рис. 886

6. Разучить защиту от переворота с захватом разноименного плеча и пояса сзади.

Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера, лежащего в положении лицом вниз, а левой – его пояс сзади. Защищающийся заводит голову под правое предплечье, разворачивается на спину, а затем поворачивается влево лицом к атакующему и уходит из опасного положения (рис. 887, 888).



Рис. 887



Рис. 888

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 182

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 177–181.

3. Разучить проведение броска через бедро после имитации броска с зацепом голенью изнутри.

Защищающийся становится в левостороннюю стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватив правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правую руку выше локтя, и проводит имитацию зацепа голенью изнутри за разноименную ногу партнера, провоцируя его отставить левую ногу назад и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий тянет защищающегося к себе, одновременно поворачивается к нему спиной, перебрасывает его через бедро и опрокидывает на спину (рис. 889–891).



Рис. 889



Рис. 890



Рис. 891

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 177–181.

5. Разучить удержание партнера со стороны головы с захватом плеч сверху.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, захватывает его вытянутые за голову руки, соединяет кисти рук «в замок», прижимается головой к груди защищающегося и переходит на удержание (рис. 892).



Рис. 892

6. Разучить защиту от удержания с захватом плеч сверху.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, и пытается захватить его плечи сверху. Защищающийся соединяет вместе кисти рук, прогибается, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 893).

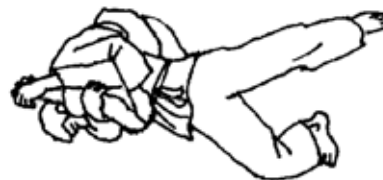


Рис. 893

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 183

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 178–182.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за одноименную ногу после имитации броска с зацепом голенью изнутри за разноименную ногу.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю и захватывает правой рукой разноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска с зацепом голенью изнутри за его разноименную ногу, провоцируя защищающегося отставить левую ногу назад. Затем атакующий зацепляет правой ногой правую ногу партнера, поднимает ее вверх за себя, упирается в нее правым предплечьем, падает вперед и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 894–896).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 178–182.

5. Разучить удушающий прием сведением кистей с захватом изнутри разноименных отворотов с помощью бедер.



Рис. 894



Рис. 895



Рис. 896

Атакующий захватывает изнутри разноименные отвороты партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, кладет бедра на его плечи, сводит кисти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 897).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 184

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 179–183.



Рис. 897

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот после имитации броска с зацепом голенью изнутри.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска с зацепом голенью изнутри за разноименную ногу партнера, провоцируя его отставить ногу назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий правым плечом к левой стопе партнера, ставит левую стопу поперек его живота, и толчком ноги вверх за себя опрокидывает защищающегося на спину (рис. 898–900).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 179–183.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема сведением кистей рук с захватом отворотов изнутри, разученного на уроке 183.

Атакующий лежит на спине, захватывает изнутри отвороты партнера.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает ноги партнера, лежащего на спине, разводит их в стороны, встает, выпрямляется, перешагивает через атакующего, переворачивает его на живот и уходит из опасного положения (рис. 901, 902).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 185

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 180–184.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом отворота на шее после имитации броска с зацепом голенью изнутри.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию зацепа голенью изнутри под его разноименную ногу, провоцируя защищающегося отставить левую ногу назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий делает поворот на 180° влево, ставит левую стопу между ног защищающегося, быстро опускается на колени, захватывает левой рукой его одноименное бедро, проводит бросок через плечи и опрокидывает партнера на спину (рис. 903–905).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 180–184.



Рис. 898



Рис. 899



Рис. 900



Рис. 901



Рис. 902



Рис. 903



Рис. 904



Рис. 905

5. Разучить болевой прием растяжением плечевого сустава из положения сидя сбоку.

Защищающийся садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает его правую руку и размещает поперек своего туловища. Затем атакующий захватывает обеими руками левое предплечье защищающегося, тянет его на себя и проводит болевой прием растяжением плечевого сустава (рис. 906).



Рис. 906

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 186

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 181–185.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска с зацепом голенью изнутри под разноименную ногу.



Рис. 907



Рис. 908



Рис. 909

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, атакующий – в правостороннюю, захватив правой рукой разноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию зацепа голенью изнутри под разноименную ногу партнера, провоцируя его отставить назад левую ногу и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий тянет партнера к себе, одновременно поворачивается к нему спиной, проводит бросок через ногу вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 907–909).



Рис. 910

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 181–185.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением плечевого сустава, разученного на уроке 185.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, захватывает его правую руку и пытается захватить левое предплечье. Защищающийся захватывает свой пояс левой рукой и не дает выполнить болевой прием (рис. 910).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 187

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 182–186.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом рукава разноименной руки и разноименной руки на плечо после имитации зацепа голенью изнутри.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку, атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию зацепа правой голенью изнутри левой ногой партнера, провоцируя его отставить ее назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий делает поворот вокруг





Рис. 911

Рис. 912

Рис. 913



Рис. 914

правой ноги на 180°, поворачивается к партнеру спиной, слегка сгибает ноги в коленях, захватывает его правую руку на свое одноименное плечо, наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает партнера на спину (рис. 911–913).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 182–186.

5. Разучить проведение нового болевого приема растяжением тазобедренного сустава с захватом руками и ногами ног партнера.

Защищающийся ложится на живот, атакующий – сбоку от туловища, оплетает ногами его правую ногу, захватывает обеими руками его согнутую в колене левую ногу, разводит их в стороны, проводит болевое воздействие на тазобедренный сустав и заставляет его сдаться (рис. 914).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 188

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 183–187.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги после имитации броска с зацепом голенью изнутри.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска с зацепом голенью изнутри, провоцируя защищающегося сделать шаг правой ногой назад и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею одноименную ногу защищающегося, скручивает его влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 915–918).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 183–187.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема растяжением тазобедренного сустава, разученного на уроке 187.



Рис. 915



Рис. 916



Рис. 917



Рис. 918

Атакующий захватывает ногами и руками ноги лежащего на животе партнера и пытается развести их в стороны. Защищающийся резко поворачивается на спину, выпрямляет ноги и уходит из опасного положения (рис. 919, 920).



Рис. 919



Рис. 920

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 189

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 184–188.

3. Разучить проведение броска с захватом разноименного бедра снаружи после имитации броска через плечо.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименный рукав партнера и проводит имитацию броска через плечо с захватом руки под плечо, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем поворачивается к нему лицом, захватывает правой рукой его правое бедро изнутри, поднимает его как можно выше, делает шаг вперед правой ногой и опрокидывает на спину (рис. 921–923).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 184–188.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьями с захватом одноименных отворотов в перевороте через грудь.



Рис. 921

Рис. 922

Рис. 923

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на руках и коленях, захватывает его одноименный отворот на шее, резко поворачивается на спину, переворачивает партнера через свою грудь и проводит удушающий прием (рис. 924–926).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 924



Рис. 925



Рис. 926

## Урок 190

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 185–189.

3. Разучить проведение броска передней подсечкой разноименной голени после имитации броска с зацепом голенью изнутри.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, проводит правой ногой имитацию броска с зацепом голенью изнутри под голень его разноименной ноги, провоцируя защищающегося отставить ее назад. Затем атакующий подошвенной частью стопы подсекает голень разноименной ноги партнера, одновременно скручивает руками его туловище влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 927–929).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 185–189.



Рис. 927



Рис. 928



Рис. 929

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 189.

Чтобы избежать удушья, защищающийся переворачивается на живот влево, быстро поднимается в стойку и уходит из опасного положения (рис. 930).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 930



Рис. 931



Рис. 932



Рис. 933



Рис. 934



Рис. 935

## Урок 191

1. Поведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 186–190.

3. Разучить проведение броска через ногу назад с колена после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и имитирует проведение броска через бедро, провоцируя защищающегося согнуть ноги в коленях и слегка отклонить туловище назад, делает поворот на 180° вправо, ставит правую ногу сзади ног партнера, плотно прижимается к нему грудью, быстро опускается на правое колено и опрокидывает его на спину (рис. 931–933).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 186–190.

5. Разучить проведение переворота с захватом руки и шеи из положения снизу.

Атакующий садится на спину партнера и пытается провести удушающий прием. Защищающийся захватывает правой рукой его шею, а левой правую руку, подтягивает колени к груди и переворачивает атакующего на спину (рис. 934–936).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 192

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 187–191.

3. Разучить проведение броска через бедро после имитации броска через бедро вокруг ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его разноименный рукав выше локтя, ставит правую ногу на носок между его ног, проводит имитацию броска через бедро вокруг ноги, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий подставляет левую стопу к правой, перебрасывает партнера через свое бедро и опрокидывает его на спину (рис. 937, 938).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 187–191.

5. Разучить проведение нового удержания спиной с захватом одноименной руки и разноименной ноги после проведения броска с задней подножкой.

Атакующий опускается на ягодицы слева от партнера, захватывает левой рукой его левую руку, а правой – его левую ногу, прижимается спиной к его левому боку и пытается удержать партнера в течение нужного времени (рис. 939).

6. Разучить проведение защитных технических действий против удержания спиной с захватом одноименной руки и разноименной ноги, изложенного в пункте 5.

Атакующий пытается провести удержание спиной с захватом левой руки и правой ноги партнера.

Чтобы защититься от приема, защищающийся поднимает левую ногу вверх, отжимает ею голову партнера и опрокидывает его на спину (рис. 940).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 193

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 188–192.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за разноименную ногу после имитации броска через бедро.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий поворачивается к нему правым боком, захватывает правой рукой пояс на спине, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий заводит свою правую голень за голень разноименной ноги партнера, опускается на колени, толкает его в туловище левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 941–943).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 188–192.



Рис. 936



Рис. 937

Рис. 938



Рис. 939



Рис. 940

5. Разучить проведение нового удушающего приема плечом с захватом своего разноименного отворота из положения спереди сверху на коленях.

Защищающийся ложится на живот, атакующий обхватывает правой рукой его шею спереди, захватывает свой левый отворот, ложится на живот, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 944).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 941



Рис. 942



Рис. 943



Рис. 944

## Урок 194

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 189–193.

3. Разучить проведение броска через голову подсадом голени после имитации броска через бедро.

Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – рукав его одноименной руки и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая ложным движением. Затем атакующий заводит свою правую стопу за одноименное бедро защищающегося, быстро опускается на ягодицы, тянет его руками к себе и толчком голени вверх за себя опрокидывает на спину (рис. 945–947).



Рис. 945



Рис. 946



Рис. 947

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 189–193.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученные на уроке 193.

Атакующий стоя на коленях со стороны головы партнера проводит плечом удушающий прием.

Чтобы избежать удушения, защищающийся резко разворачивается на спину, поворачивает голову влево, упирается обеими ладонями в локоть атакующей руки партнера, снимает его со своей шеи и уходит из опасного положения (рис. 948, 949).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 948



Рис. 949

## Урок 195

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 190–194.

3. Разучить проведение броска через плечи с захватом отворота на шее после имитации захвата разноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, делает шаг вперед левой ногой и проводит левой рукой имитацию захвата правого бедра защищающегося снаружи, провоцируя его отставить ногу назад и наклонить туловищу вперед. Затем атакующий быстро опускается на колени, захватывает левой рукой одноименное бедро партнера, взваливает его на плечи, поворачивает туловище вправо, направляет его голову к своему левому колену и опрокидывает на спину (рис. 950–952).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 190–194.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевых суставов через тазобедренный сустав с захватом рук между ног.

Атакующий захватывает запястья партнера стоящего на коленях со стороны его ног, кладет ноги на его плечи, прогибается, поднимает тазобедренный сустав вверх и перегибает через него локтевые суставы защищающегося (рис. 953, 954).

6. Разучить защиту от приема перегибанием локтевых суставов через тазобедренный.

Атакующий захватывает разноименные запястья партнера стоящего на коленях со стороны его ног и пытается провести болевой прием перегибанием его локтевых суставов. Защищающийся встает в стойку и выдергивает свои руки атакующего (рис. 955).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 950

Рис. 951

Рис. 952



Рис. 953



Рис. 954



Рис. 955

## Урок 196

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 191–195.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска через бедро.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватив правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, и проводит имитацию броска через бедро, провоцируя защищающегося сделать шаг вперед правой ногой и отклонить туловище назад. Затем атакующий стопу правой ноги ставит на носок сзади сбоку от правой стопы партнера, подбивает его колено своим правым бедром, проводит бросок и опрокидывает его на спину (рис. 956–958).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 191–195.



Рис. 956



Рис. 957



Рис. 958



Рис. 959



Рис. 960



Рис. 961



Рис. 962



Рис. 963



Рис. 964

5. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахилловых сухожилий на разноименных ногах из положения сидя на бедрах после броска захватом ног.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает бедра партнера, тянет на себя и опрокидывает его на спину. Затем атакующий перешагивает правой ногой через туловище партнера, садится на его бедра, захватывает свои отвороты на груди, перегибается и проводит болевой прием ущемлением ахилловых сухожилий (рис. 959–961).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 197

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 192–196.
3. Разучить проведение броска через спину с захватом руки под плечо после имитации броска через бедро.

Атакующий правой рукой захватывает партнера за пояс сзади через его одноименное плечо, а левой рукой – правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий ставит правую ногу на носок сзади снаружи правой пятки партнера, выводит свой таз за правое бедро, прижимает сверху правым плечом его одноименную руку к туловищу, падает на правый бок и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 962, 963).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 192–196.

5. Разучить проведение защитных технических действий от попытки проведения болевого приема ущемлением ахилловых сухожилий.

Атакующий проводит бросок с захватом разноименных бедер и пытается перешагнуть через туловище партнера, лежащего на спине, правой ногой, с целью перейти на болевой прием с ущемлением ахилловых сухожилий. Защищающийся захватывает под плечо левой руки правую голень атакующего и не дает ему провести до конца намеченные действия (рис. 964).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 198

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 193–197.
3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через бедро, провоцируя защищающегося сделать шаг вперед правой ногой и перенести на нее вес тела. Затем атакующий переносит вес тела на левую ногу, делает мах правой ногой, подбивает ею одноименную ногу защищающегося, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 965, 966).



Рис. 965



Рис. 966

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 193–197.
5. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча внутрь с захватом предплечья под разноименное плечо.

Атакующий садится верхом на грудь партнера, ставит свою правую стопу выше его левого плеча, захватывает обеими руками его левую руку, сгибает ее и прижимает запястьем к своему туловищу. Затем атакующий обеими руками и правым бедром надавливает на локоть захваченной руки партнера и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя его сдаться (рис. 967).

6. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема, изложенного в пункте 5.



Рис. 967

Атакующий садится на грудь к партнеру, обеими руками и правым бедром надавливает на локоть его согнутой левой руки, стараясь провести болевое воздействие на плечевой сустав. Защищающийся ладонью правой руки упирается в плечевой сустав своей захваченной руки, выпрямляет ее в локте и просовывает как можно глубже под правое плечо атакующего, захватывает его куртку на спине, сгибает левую ногу в колене, отталкивается

стопой от пола, прогибается, толкает левой рукой партнера в туловище и переворачивает на спину (рис. 968–970).



Рис. 968



Рис. 969



Рис. 970

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 199

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 194–198.
3. Разучить проведение броска с захватом разноименной голени снаружи после имитации броска через бедро.



Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий заводит свою правую стопу за одноименную пятку партнера, наклоняется, захватывает левой рукой его правую голень снаружи, тянет ее на себя, толкает партнера в туловище правым плечом и опрокидывает партнера на (рис. 971–973).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 194–198.

5. Разучить проведение удушающего приема ногами с захватом бедрами плеча и шеи.

Атакующий ложится на спину, захватывает обеими руками правую руку партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, кладет свою правую ногу на его левое плечо, а левую ногу заводит под его правое плечо, скрещивает их за спиной у защищающегося, сводит бедра навстречу друг к другу и проводит удушающий прием (рис. 974).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 971



Рис. 972



Рис. 973



Рис. 974

## Урок 200

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 195–199.

3. Разучить проведение броска в сторону через ногу, поставленную на пятку, после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий поворачивается к партнеру лицом, ставит свою правую ногу на пятку сзади сбоку от пятки его левой ноги, быстро опускается на ягодицы, скручивает туловище партнера руками вправо от себя и опрокидывает на спину (рис. 975–978).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 195–199.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 169.



Рис. 975



Рис. 976



Рис. 977



Рис. 978

Чтобы избежать удушения, защищающийся поднимается в стойку, перешагивает правой ногой через туловище партнера, переворачивает его на живот, отжимает левой ладонью его руки со своей правой руки, выпрямляется и уходит из опасного положения (рис. 979, 980).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 979



Рис. 980

## ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНА НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТЕПЕНИ – ОРАНЖЕВОГО ПОЯСА

### Техника борьбы стоя.

1. Бросок отхватом с захватом разноименного рукава и воротника на шее с заведением.
2. Бросок через ногу вперед с захватом разноименного рукава и одноименного отворота с заведением.
3. Бросок через плечо из стойки с захватом разноименного рукава и одноименного отворота с заведением.
4. Бросок подхватом между ног с захватом разноименного рукава и одноименного отворота.
5. Бросок упором стопы в живот с захватом разноименного рукава и одноименного отворота.
6. Бросок через бедро с захватом пояса сзади и одноименного рукава.
7. Бросок через плечи, вставая с колен, с захватом разноименного плеча и одноименного бедра.
8. Бросок с захватом разноименной голени и пояса сзади.
9. Бросок зацепом голенью изнутри одноименной голени с захватом разноименного рукава и одноименного отворота в падении.

### Техника борьбы стоя.

1. Переворот через грудь с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча и уход.
2. Удержание со стороны головы с захватом двух рук и уход.
3. Болевой прием перегибанием локтевого сустава через разноименное предплечье с захватом руки под разноименное плечо и разноименного запястья из положения сверху и уход.
4. Скручивание бедра наружу с захватом отворота обеими руками.
5. Удушающий прием предплечьями с захватом одноименных отворотов в перевороте через грудь.

К экзаменам допускаются лица, прошедшие подготовку по урокам 151–200 этой книги.

## ГЛАВА 15

# ТЕХНИКА СИНЕГО ПОЯСА

### Урок 201

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 196–200.



Рис. 981



Рис. 982



Рис. 983



Рис. 984



Рис. 985



Рис. 986

3. Разучить проведение броска через ногу назад с заведением с захватом одноименного отворота партнера обеими руками.

Оба партнера становятся в разноименные стойки. Атакующий обеими руками захватывает правый отворот партнера, рывком тянет его к своему правому плечу, вынуждая атакующего сделать шаг

вперед в сторону левой ногой. Затем атакующий плотно прижимается грудью к правой руке партнера, сгибает правую ногу в колене, быстро ставит ее на носок как можно глубже между ног партнера, выпрямляет правую руку вниз вперед и опрокидывает его на спину через свою ногу (рис. 981–983).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 196–200.

5. Разучить переворот с захватом снизу шеи и туловища.

Атакующий подходит к защищающемуся, стоящему в высоком партере, со стороны левого бока, левой рукой захватывает его за шею, а правой – за туловище снизу, ближе к его ногам. Затем атакующий левой рукой подтягивает голову защищающегося к себе вниз, а правой поднимает его туловище вверх, упирается правой ногой в татами, грудью нажимает на левый бок партнера и опрокидывает его на спину (рис. 984, 985).

6. Разучить защитные технические действия накрыванием в качестве контрприема против захвата снизу шеи и туловища, изложенного в пункте 5.

Атакующий пытается перевернуть защищающегося на спину, захватив снизу его шею и туловище. Защищающийся упирается руками в татами, поднимает голову вверх, отставляет ноги назад и тем самым приостанавливает действия партнера. Затем защищающийся неожиданно поддается действиям атакующего и, не опуская головы и упираясь руками в татами, переносит через туловище атакующего сначала левую ногу, затем правую и наваливается на него грудью (рис. 986).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 202

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 197–201.

3. Разучить проведение броска через бедро с заведением с захватом разноименного отворота и пояса сзади.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю и захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его разноименный отворот. Затем рывком рук прижимает защищающегося к себе, крепко обхватывает его туловище и прижимает к своему правому боку. В следующей фазе броска атакующий выпрямляет ноги, подбивает партнера тазом вверх, отрывает от пола, заводит его ноги за свое правое бедро и опрокидывает на спину (рис. 987, 988).



Рис. 987

Рис. 988

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 197–201.

5. Разучить проведение удержания сбоку с захватом шеи и одноименной голени под плечо.

Атакующий находится со стороны левого бока партнера, обхватывает правой рукой его шею. Защищающийся пытается отжать его голову левой ногой. Атакующий захватывает левую голень защищающегося под свое левое плечо, соединяет вместе свои руки и проводит удержание сбоку (рис. 989).



Рис. 989



Рис. 990

6. Разучить проведение защитных технических действий против удержания, изложенного в пункте 5.

Чтобы не дать провести удержание, защищающийся срывает захват атакующего со своей ноги, резко выпрямляет левую ногу в тазобедренном суставе, поворачивается вправо и отжимает назад голову атакующего, затем разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 991).



Рис. 991



Рис. 992

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 203

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 198–202.

3. Разучить проведение броска скрестным движением ног с захватом руки и разноименного отворота.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит свою левую ногу скрестно впереди правой, поворачивает на 180° влево, делает прыжок, подбивает правой ногой грудь защищающегося, а левой – оба бедра сзади и опрокидывает его на спину (рис. 991–994).



Рис. 993



Рис. 994

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 198–202.

5. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями со стороны головы.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, разворачивает руки ладонями вверх, и захватывает одноименные отвороты изнутри на шее партнера, наклоняет к нему туловище, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 995).



Рис. 995

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.



Рис. 996



Рис. 997



Рис. 998

## Урок 204

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 199–203.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот и шагом в сторону.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера выше локтя, делает шаг вперед правой ногой в правую сторону за левую стопу партнера, быстро опускается на ягодицы, одновременно упираясь левой ступней в живот партнера, сильно тянет его на себя и толчком ноги опрокидывает на спину (рис. 996–998).

4. Провести в положении стоя две схватки по 5 минут.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 199–203.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает обеими руками локоть руки партнера, расположенной ближе к его горлу, поднимает его вверх и заводит за свою голову, повернутую в сторону, затем быстро переворачивается на живот и освобождается от захвата (рис. 999).



Рис. 999

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

## Урок 205

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 200–204.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом одноименной руки и одноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает рукав одноименной руки партнера выше локтя, делает шаг вперед левой ногой, ставит ее между ног защищающегося, быстро спускается на правое колено, захватывает левой рукой его одноименную ногу, тянет правой рукой атакующего вниз и взваливает себе на плечи. Затем атакующий разворачивается вправо, направляет голову защищающегося к своей левой стопе и опрокидывает его на спину (рис. 1000–1002).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 200–204.

5. Разучить болевой прием ущемлением двуглавой мышцы через разноименную голень.

Атакующий садится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, кладет свою левую голень в его правый локтевой сгиб и давит своим левым бедром на разноименное предплечье и проводит болевого воздействие на двуглавую мышцу защищающегося (рис. 1003).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1000



Рис. 1001



Рис. 1002



Рис. 1003

## Урок 206

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 201–205.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом отворота партнера обеими руками с заведением.

Атакующий обеими руками захватывает правый рукав партнера, рывком тянет его к своему правому плечу, вынуждая защищающегося сделать шаг вперед и в сторону левой ногой, и затягивает за свою спину. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, а стопу правой – на носок сзади его правой пятки, правым подколенным сгибом подбивает его правую голень и опрокидывает партнера на спину (рис. 1004, 1005).



Рис. 1004



Рис. 1005

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 201–205.

5. Разучить защиту от болевого приема ущемлением двуглавой мышцы.

Атакующий садится на колени сбоку от партнера и пытается ущемить его двуглавую мышцу, перегибая ее через свою голень. Защищающийся ладонью свободной руки отталкивает от себя атакующего, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1006).



Рис. 1006

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 207

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 202–206.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом рук на плечо и разноименного отворота с колен.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Защищающийся правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, тянет его к себе, одновременно делает шаг вперед



Рис. 1007



Рис. 1008



Рис. 1009

левой ногой и ставит ее между стоп партнера. Затем атакующий поворачивается к защищающемуся спиной, захватывает его руки снизу своей левой рукой, подставляет правую ногу к левой, быстро опускается на колени, наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 1007–1009).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 202–206.

5. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы через подвздошную кость.

Оба партнера садятся на ягодицы друг против друга. Атакующий скрещивает свои ноги на правой ноге партнера и заводит ее под свое правое плечо, слегка разворачивается на левый бок, давит правым локтем на правую голень защищающегося сверху, прижимает его икроножную мышцу к своей подвздошной кости и проводит болевой прием (рис. 1010).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 208

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 203–207.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги в падении с захватом разноименного отворота на груди партнера.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, поворачивается вокруг левой ноги к нему спиной, захватывает его правую руку под свое одноименное плечо, делает мах правой ногой, подбивает ею снаружи голень одноименной ноги защищающегося и в падении на правый бок опрокидывает его на спину (рис. 1011, 1012).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 203–207.

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема ущемлением икроножной мышцы через подвздошную кость, разученные на уроке 207.



Рис. 1010



Рис. 1011



Рис. 1012

Атакующий подхватывает под плечо одноименную голень партнера и пытается провести болевой прием ущемлением икроножной мышцы. Защищающийся встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1013).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 4 и 5 минут.

### Урок 209

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 204–208.

3. Разучить проведение броска с захватом ноги и толчком грудью в коленный сустав.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой правую голень партнера снаружи, а правой рукой – его бедро изнутри, делает поворот на левой ноге влево, наклоняет туловище вниз, надавливая им на коленный сустав захваченной ноги и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1014).

4. Провести в положении стоя две схватки по 5 минут.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 204–208.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименной руки из-под плеча и разноименного отворота на шее партнера.

Атакующий ложится на спину, захватывает снаружи правой рукой разноименный отворот на шее партнера, лежащего у него на груди, обхватывает своими ногами его бедра, просовывает левую руку под одноименное плечо партнера со стороны его груди, захватывает свой левый отворот и проводит удушающий прием (рис. 1015).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 210

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 205–209.

3. Разучить проведение броска через грудь с подсадом бедром разноименного бедра снаружи и с захватом его руки и пояса сзади.

Атакующий захватывает правой рукой пояс партнера сзади, левой – его правый рукав выше локтя, плотно прижимается к нему грудью, бедром левой ноги подбивает вверх его правое бедро снаружи, отклоняется назад, отрывает партнера от пола, разворачивает его туловище влево и опрокидывает на спину (рис. 1016, 1017).

4. Провести в положении стоя две схватки по 5 минут.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 205–209.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 209.

Чтобы избежать удушения, защищающийся снимает со своего левого бедра одноименную ногу атакующего, захватывает левой рукой свой левый



Рис. 1013



Рис. 1014



Рис. 1015



Рис. 1016



Рис. 1017



отворот, оттягивает его к своему левому плечу, захватывает правой рукой одноименный локоть партнера, поднимает его вверх, перемещается в левую сторону, разворачивается вправо лицом к атакующему, снимает его правую руку со своей головы и уходит из опасного положения (рис. 1018, 1019).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 211

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 206–210.

3. Разучить проведение броска отхватом разноименной ноги с захватом разноименной руки и одноименного отворота.

Защищающийся становится в правостороннюю стойку, атакующий – в узкую фронтальную, захватив правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий голенью правой ноги зацепляет одноименную ногу партнера, ставит прыжком свою левую ногу параллельно его правой, наклоняет туловище вперед, поднимает вверх свою правую ногу, подбивая ею атакуемую ногу партнера, и опрокидывает его на спину (рис. 1020, 1021).

4. Провести в положении стоя три схватки по 5 минут.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 206–210.

6. Разучить переворот скручиванием за себя с захватом сбоку плеча и шеи противника и переходом на удержание со стороны головы.

Атакующий стоит на правом колене со стороны левого бока защищающегося, стоящего в партере, правой рукой обхватывает его шею, а левую заводит под его одноименное плечо и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий плотно прижимает защищающегося к себе, скручивает его вправо – за себя, заваливает на спину и переходит на удержание со стороны головы (рис. 1022–1024).

7. Разучить бросок через спину с захватом одноименного плеча в качестве контрприема против переворота скручиванием с захватом сбоку плеча и шеи, рассмотренного на уроке 211.

Чтобы не дать перевернуть себя, защищающийся должен вывести свое правое бедро вперед, захватить правой рукой одноименное плечо партнера на своей шее и бросить его через свою спину в правую сторону (рис. 1025).

8. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1018



Рис. 1019



Рис. 1020



Рис. 1021



Рис. 1022



Рис. 1023



Рис. 1024



Рис. 1025

## Урок 212

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 207–211.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом двух отворотов.

Защищающийся становится в правостороннюю стойку, атакующий – в узкую фронтальную, захватывает отвороты на груди партнера, ставит стопу правой ноги снаружи правой стопы защищающегося, поворачивается к нему спиной, ставит стопу левой ноги между его стоп, слегка сгибает ноги в коленях и выводит таз за правое бедро защищающегося. Затем атакующий наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги, перебрасывает партнера через бедро и опрокидывает на спину (рис. 1026–1028).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 207–211.
5. Разучить проведение удержания сверху с захватом ног ногами.



Рис. 1026



Рис. 1027



Рис. 1028

Атакующий ложится на партнера, лежащего на спине, сплетает ногами его бедра, разводит свои руки в стороны и проводит удержание.

6. Разучить защитные технические действия против удержания сверху с захватом ног ногами, изученные в пункте 5.

Атакующий ложится на партнера, лежащего на спине. Защищающийся делает кувырок назад, садится на бедра атакующего, захватывает под левое плечо его правую голень и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 1029–1033).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1029



Рис. 1030



Рис. 1031



Рис. 1032



Рис. 1033

## Урок 213

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 208–212.
3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за разноименную ногу с ведением.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает левый рукав партнера выше локтя, а левой – его разноименный рукав, затем переносит вес тела на свою левую ногу, поворачивает туловище вправо и правой рукой тянет защищающегося к себе, вынуждая его сделать шаг вперед левой ногой. В тот момент, когда нога защищающегося будет двигаться вперед, атакующий зацепляет ее в воздухе изнутри голенью правой ноги, заводит за себя, поднимает вверх, скручивает туловище партнера руками вправо и опрокидывает на спину (рис. 1034–1037).



Рис. 1034



Рис. 1035



Рис. 1036



Рис. 1037

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 208–212.

5. Разучить проведение удушающего приема с захватом одноименного отворота на шее и упором ладонью в одноименное плечо.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, стоящего на коленях, садится на него верхом, упирается левой ладонью в его левое плечо и проводит удушающий прием (рис. 1038).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1038

## Урок 214

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 209–213.

3. Разучить проведение броска через голову с упором обеими стопами в живот в прыжке.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера выше локтей, делает прыжок, упирается обеими стопами в живот партнера, тянет его в себе, опускается на ягодицы и толчком ног вверх за себя опрокидывает партнера на спину (рис. 1039, 1040).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 209–213.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 214.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает правой рукой свой одноименный отворот чуть ниже правой руки партнера, оттягивает его к своему правому плечу, отклоняется назад, сбрасывает с себя атакующего



Рис. 1039



Рис. 1040

атакующего, переворачивается на живот влево и уходит из опасного положения (рис. 1041, 1042).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1041



Рис. 1042

## Урок 215

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 209–213.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом рук из положения стоя на одном колене.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера выше запястий, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп, заводит локоть правой руки под его левую руку, а свою голову и спину – под его правое плечо, одновременно опускается на левое колено, тянет обеими руками руки защищающегося вниз за себя, отклоняет туловище назад и опрокидывает партнера на спину (рис. 1043, 1044).



Рис. 1043



Рис. 1044

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 209–213.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава через туловище из положения со стороны головы.

Атакующий после проведения удержания сбоку, заводит свое левое колено за левую щеку партнера, лежащего на спине, разрывает захват его сцепленных рук, упирается левым локтем в правое предплечье защищающегося и перегибает его локтевой сустав через свое туловище (рис. 1045–1047).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1045



Рис. 1046



Рис. 1047

## Урок 216

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 211–215.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом рук.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает рукава защищающегося чуть выше запястий, поднимает его левую руку вверх, а правую тянет к своему левому плечу, одновременно поворачивается к партнеру спиной, стопу левой ноги ставит спереди сбоку от его левой ноги, а стопу правой – сзади сбоку от его правой пятки. Затем атакующий подколенным сгибом правой ноги подбивает правую голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 1048, 1049).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 211–215.

5. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема перегибанием локтевого сустава через грудь, разученного на уроке 215.

Атакующий, находясь со стороны правого бока партнера, пробует завести свое левое бедро за его левую щеку и атаковать его со стороны головы. Защищающийся упирается левой ладонью в одноименное колено атакующего и не дает ему провести до конца намеченные действия (рис. 1050).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1048

Рис. 1049

## Урок 217

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 212–216.

3. Разучить проведение броска через плечо и захватом одного отворота обеими руками с заведением.



Рис. 1050

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватывает обеими руками правый отворот партнера, тянет его на себя, стараясь завести защищающегося за свое правое плечо, одновременно поворачивается к нему спиной, подставляет левую ногу к правой, слегка сгибая их в коленях. Затем атакующий наклоняет свое туловище вперед, разгибает ноги и опрокидывает партнера на спину (рис. 1051–1054).



Рис. 1051



Рис. 1052



Рис. 1053



Рис. 1054



Рис. 1055

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 212–216.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием коленного сустава, атаку из положения сзади.

Защищающийся подходит сзади к партнеру, стоящему на локтях и коленях и захватывает его плечи. Атакующий захватывает его правое бедро, делает кувырок вперед, подбивает партнера левой ногой между ног, переворачивает на спину, тянет правую голень защищающегося к себе, прижимает к груди, и движением тазобедренного сустава вперед перегибает его коленный сустав против естественного сгиба (рис. 1055–1057).



Рис. 1056



Рис. 1057

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 218

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 213–217.
3. Разучить проведение броска подхватом разноименной ноги с захватом руки и пояса спереди.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на животе партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, тянет его на себя, поворачивается к нему спиной, одновременно ставит стопу левой ноги сбоку спереди от его правой ноги. Затем атакующий переносит вес тела на левую ногу, делает мах правой ногой, подбивает бедром левую ногу защищающегося изнутри, скручивает его туловище влево и опрокидывает на спину (рис. 1058–1061).



Рис. 1058



Рис. 1059



Рис. 1060



Рис. 1061



Рис. 1062

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 213–217.

5. Разучить защиту от болевой приема перегибанием коленного сустава, разученного на 217 уроке.

Атакующий захватывает правую ногу партнера и пытается провести на нее болевой прием перегибанием коленного сустава. Защищающийся сбивает левой ногой правую руку партнера со своей голени, и обеими руками захватывает его правую руку, тянет на себя, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1062).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1063



Рис. 1064



Рис. 1065

## Урок 219

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 214–218.
3. Разучить проведение броска с захватом одноименной голени снаружи и с толчком ладонью в колено.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий обеими руками захватывает правый отворот партнера и тянет вниз, нагружая его одноименную ногу. Затем быстро приседает, захватывает левой рукой разноименную голень защищающегося, толкает правой ладонью его в колено и опрокидывает на спину (рис. 1063–1065).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 214-218.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем со стороны головы.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, захватывает его разноименные отвороты: правой рукой изнутри, левой – снаружи; надавливает правым предплечьем на шею защищающегося, тянет его правый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 1066).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1066

## Урок 220

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 215–219.

3. Разучить подводящие упражнения для выполнения броска через грудь.

### Подводящие упражнения для освоения подхода к партнеру и захвата его:

а) из правой стойки боец подставляет полусогнутую левую ногу на уровень правой, соединяет перед собой руки «в крючок» и слегка отклоняет туловище назад.

б) из обоюдно правой стойки с захватом туловища и правой руки (или без предварительного захвата) боец подставляет левую полусогнутую ногу снаружи от разноименной ноги партнера (если не было предварительного захвата, то захватывает туловище и правую руку), подходит вплотную к нему, прижимает к себе и немного отклоняется назад.

в) из левой стойки боец шагом вперед ставит полусогнутую правую ногу носком внутрь и соединяет перед грудью руки «в крючок». Коснувшись татами правой ногой, он, поворачиваясь влево, ставит левую ногу рядом с правой и отклоняется назад.

г) из обоюдно левой стойки боец, захватывая туловище и левую руку партнера, зашагивает правой полусогнутой ногой за его левую ногу носком внутрь. Подойдя вплотную к нему и поворачиваясь влево, он переставляет левую ногу на уровень своей правой ноги и, прижимая партнера к себе, отклоняется назад.



Рис. 1067



Рис. 1068



Рис. 1069

### Подводящие упражнения для изучения выведения партнера из равновесия и падения назад:

а) Боец выполняет со стойки спиной к татами с помощью партнера (руки упражняющегося расположены вдоль туловища или соединены «в крючок» перед грудью) (рис. 1067–1069).

б) Боец выполняет падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к татами (руки расположены вдоль туловища или соединены «в крючок» перед грудью) (рис. 1070–1072).



Рис. 1070



Рис. 1071



Рис. 1072



Рис. 1073

Рис. 1074



Рис. 1075

Рис. 1076



Рис. 1077

### Подводящие упражнения для изучения подбива:

а) Боец слегка приседает. Затем, резко выпрямляет ноги, имитирует толчок тазом снизу вверх (не отрывая пяток от татами), отклоняя при этом голову назад, и максимально прогибается. Затем, возвращается в исходное положение (рис. 1073–1074).

б) Боец принимает положение полуприседа, соединяет руки «в крючок». Затем, резко выпрямляет ноги, имитирует толчок животом вверх (подбив), одновременно поднимает руки вверх, отклоняет туловище назад, разворачивается на 180° и падает на татами лицом вниз (рис. 1075–1077).

в) Боец выполняет упражнение 2 с набивным мячом, не отпуская мяча после движения рук к голове.

г) Боец выполняет упражнение 2 с манекеном (начиная с небольшого веса). После подбива и рывка руками чучело должно занять вертикальное положение.

д) Боец выполняет упражнения 3 и 4 с последующим перебрасыванием набивного мяча или манекена назад влево (вправо). Упражняющийся остается на ногах.

е) Боец выполняет упражнение 4, но с падением на татами.

В момент окончания подбива и перебрасывания манекена через себя боец, падая назад, поворачивается грудью к татами, а страхующий, стоя сбоку от него, поддерживает упражняющегося ладонью под дальнюю лопатку и предохраняет его от падения на спину.

### Подводящие упражнения для изучения поворота грудью к татами:

а) Боец выполняет упражнение, предназначенное для изучения выведения из равновесия и падения назад, обратив внимание при повороте грудью к татами в левую сторону на толчок правой ногой и перенос ее через левую ногу.

б) Боец падает со стойки назад с последующим подбивом, прогибом, поворотом головы налево (в сторону поворота) и туловища грудью к татами при помощи толчка правой ногой и переноса ее через левую ногу с приземлением на живот или на правое бедро.

в) Из положения фронтальной стойки (руки перед грудью соединены «в крючок») боец занимает положение «мост» и, не останавливаясь, поворачивается грудью к татами в одну из сторон с выседом на правое или левое бедро.

### Имитация броска через грудь с чучелом:

Имитировать броски прогибом с манекеном можно различными захватами, способами подхода к нему и способами поворота грудью к татами, не касаясь головой татами, через полумост и через мост.

а) Бросок чучела захватом туловища и руки со страховкой.

Боец захватывает манекен за туловище и правую руку. Страхующий становится со стороны свободной руки чучела и удерживает ее левой рукой. Во время броска страхующий своими действиями придает манекену нужное направление, уменьшая при необходимости силу его падения или усиливая, подбив чучела правой рукой снизу.

б) Бросок манекена захватом туловища и руки с подставлением ноги.



Став правой ногой на уровне манекена, боец захватывает его за туловище и правую руку, подставляет левую полусогнутую ногу на уровень правой ноги и плотно подводит таз и грудь к манекену, прижимая его к себе. Отклоняясь назад и падая, боец подбивает манекен вверх при помощи разгибания ног и рывка руками на себя. Предельно прогнувшись и повернув голову влево, боец поворачивается в левую сторону при помощи толчка левой ноги и рывка руками, переносит при этом правую ногу через левую. Поворачивается грудью к татами, и, не доходя до него 30–40 см, боец бросает манекен на татами (рис. 1078–1081).



Рис. 1078



Рис. 1079



Рис. 1080



Рис. 1081

в) Бросок манекена с захватом туловища и руки с зашагиванием.

Боец ставит левую ногу с правой стороны от манекена и захватывает туловище и правую руку. Оттолкнувшись правой ногой от татами, боец зашагивает ею за манекен и, поставив полусогнутую ногу на татами носком внутрь, плотно подходит к манекену, прижимая его к себе. Отклоняясь назад с поворотом влево, боец переставляет левую ногу на уровень правой, делает мощный подбив и, предельно прогибаясь, бросает манекен, как и в первом случае (рис. 1082–1085).



Рис. 1082



Рис. 1083



Рис. 1084



Рис. 1085

4. Разучить выполнение броска через грудь с захватом разноименного отворота и пояса сзади.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера и захватывает правой рукой его разноименный отворот, а левой – пояс сзади, затем делает шаг вперед на полусогнутых ногах и ставит правую стопу между стоп партнера, подбивает его тазобедренным суставом, одновременно прогибается, поворачивается на 180° влево и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1086–1090).



Рис. 1086



Рис. 1087



Рис. 1088



Рис. 1089



Рис. 1090

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 215–219.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 219.

Чтобы избежать удушья, защищающийся отжимает правой рукой правый локоть партнера, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 1091, 1092).



Рис. 1091

Рис. 1092

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 221

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 216–220.



Рис. 1093



Рис. 1094

3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом рук.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает рукава защищающегося чуть выше запястий, делает шаг назад левой ногой, одновременно тянет правую руку партнера к себе, вынуждая его сделать шаг вперед правой ногой. Затем атакующий зацепляет правую ногу партнера своей правой голенью, одновременно правой рукой опускает вниз вперед левую руку партнера, нагружая ее весом своего тела, толкает его в талию правым плечом и опрокидывает на спину через свою правую ногу (рис. 1093, 1094).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 216–220.

5. Разучить переворот скручиванием с захватом шеи и дальнего плеча.

Атакующий встает на правое колено со стороны левого бока партнера, лежащего на животе, захватывает правой рукой снаружи его одноименное плечо, а левой рукой – свое правое запястье. Затем атакующий прижимает к себе руками защищающегося за шею и дальнее плечо, скручивает его за себя, поворачивается в правую сторону и грудью дожимает партнера на спину (рис. 1095, 1096).

6. Разучить бросок через спину с захватом одноименного запястья в качестве контрприема против переворота скручиванием с захватом шеи и дальнего плеча.



Рис. 1095

Рис. 1096

Как только атакующий проведет захват защищающегося за шею и дальнее плечо, последний должен упереться левой рукой в татами, быстро выдвинуть правое бедро вперед – под себя, опереться на правый локоть, захватить правой рукой одноименное запястье атакующего и опрокинуть его через спину (рис. 1097, 1098).



Рис. 1097

Рис. 1098

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 222

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 217–221.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименного отворота и пояса спереди.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на животе партнера, а левой – его разноименный отворот, делает шаг вперед правой ногой и ставит ее между стоп защищающегося, поворачивается к нему спиной, соединяет стопы вместе и плотно прижимает партнера к себе. Затем атакующий выпрямляет ноги, наклоняет туловище, перебрасывает партнера через бедро и опрокидывает на спину (рис. 1099–1102).



Рис. 1099



Рис. 1100



Рис. 1101



Рис. 1102

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 217–221.

5. Разучить проведение удержания со стороны ног с захватом разноименной ноги и шеи.

Атакующий опускается на колени со стороны ноги партнера, лежащего на спине, подхватывает его левую ногу на свое правое плечо, подводит свои руки под шею защищающегося и соединяет их вместе. Затем прижимается к нему грудью и проводит удержание (рис. 1103).



Рис. 1103

6. Провести в положении лежа схватки по 5 минут.

7. Разучить проведение защитных технических действий против удержания со стороны ног с захватом разноименной ноги и шеи. Атакующий проводит удержание со стороны ног партнера, захватив его разноименную ногу и шею.



Рис. 1104

Чтобы избежать удержания, защищающийся сгибает свою левую ногу в колене и отводит ее чуть влево, отталкивает от себя атакующего и срывает его захват, затем переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1104).

8. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 223

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 218–222.

3. Разучить проведение броска обвивом изнутри разноименной ноги с захватом руки и пояса сзади.

Атакующий встает с левого бока от партнера, захватывает правой рукой его пояс сзади, а левой – правый рукав выше локтя и обвивает правой ногой его левую ногу изнутри. Затем атакующий делает прыжок на левой ноге, ставит ее между стоп партнера, тянет его на себя, падая, прогибается, поднимает вверх своей правой ногой ногу защищающегося и опрокидывает партнера на спину (рис. 1105–1108).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 218–222.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с помощью ног и с захватом одноименного отворота.

Атакующий садится с левого бока от партнера, лежащего на спине, кладет свою правую ногу на его шею, а левую – на грудь, захватывает левой рукой его левую руку, а правой – правый отворот, тянет его к себе, упирается правым бедром в голову защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 1109).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1105



Рис. 1106



Рис. 1107



Рис. 1108



Рис. 1109

## Урок 224

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 219–223.

3. Разучить проведение броска через голову подсадом голенью одноименного бедра изнутри с захватом рук.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает руки партнера, делает шаг левой ногой вперед и ставит ее между стоп защищающегося, тянет его руками к себе, заводит правую стопу под его ягодицы, перекатывается на спину и толчком правой голени вверх за себя опрокидывает его на спину (рис. 1110, 1111).

4. Провести приемы борьбы лежа, разученные на уроках 219–223.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 223.

Чтобы избежать удушения, защищающийся правой рукой снимает правую ногу партнера со своей шеи, переворачивается на живот влево, выдергивает свою руку из рук атакующего и уходит из опасного положения (рис. 1112).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1110



Рис. 1111



Рис. 1112

## Урок 225

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 220–224.
3. Разучить проведение броска через плечи из стойки с захватом обеих рук.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше запястий, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп защищающегося, заводит локоть правой руки под его разноименную руку, а голову и спину – под его правое плечо, подставляет левую ногу к правой, тянет обеими руками защищающегося на себя, отклоняет туловище назад и опрокидывает его на спину (рис. 1113–1115).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 220–224.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом одноименного и разноименного запястий из-под разноименного плеча со стороны ног.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его одноименное запястье, левой – свое разноименное из-под разноименного плеча защищающегося и движением рук вверх от себя, скручивает атакуемую руку наружу (рис. 1116).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1113



Рис. 1114



Рис. 1115

## Урок 226

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 221–225.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом руки и пояса спереди.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку партнера выше локтя, а правой – его пояс спереди, делает поворот на 270° влево, стопу левой ноги ставит спереди от левой стопы защищающегося, а стопу правой ноги – на носок сзади сбоку от его правой пятки. Затем атакующий подколенным сгибом правой ноги подбивает голень партнера, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 1117–1119).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 221–225.

5. Разучить защитные технические действия против болевого приема скручиванием плеча наружу, разученного на уроке 125.

Атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, лежащего на спине, а левой – свое разноименное запястье



Рис. 1117



Рис. 1118



Рис. 1119



Рис. 1116

из-под разноименного плеча защищающегося и пытается провести болевой прием. Защищающийся толкает атакующего левой ладонью в правый локоть, выводит его вверх вперед, затем разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1120).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 227

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 222–226.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом рук.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера выше запястий, поднимает правой рукой его левую руку вверх, а правую тянет к своему левому плечу, одновременно ставит правую стопу между его ног, поворачивается к защищающемуся спиной, подставляет правую ногу к левой и слегка сгибает их на коленях. Затем атакующий разгибает ноги, наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 1121–1123).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 222–226.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом пояса и одноименной голени.

Атакующий находится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, левой рукой захватывает его пояс со стороны левого бока, а правой – одноименную голень. Затем сгибает правую ногу защищающегося в колене, опускает свою правую ладонь на его бедро и, переворачиваясь вправо, проводит болевое воздействие на его тазобедренный сустав (рис. 1124).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1120



Рис. 1121



Рис. 1122



Рис. 1123

### Урок 228

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 223–227.

3. Разучить проведение броска ногой вперед с захватом двух рук.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера чуть выше запястий, поднимает правой рукой его левую руку вверх, а правую тянет к своему левому плечу, поворачивается к защищающемуся спиной, ставит левую ногу между его ног, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает ею снаружи одноименную голень партнера, наклоняясь, скручивает его влево и опрокидывает на спину (рис. 1125, 1126).



Рис. 1124



Рис. 1125



Рис. 1126

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 223-227.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием наружу тазобедренного сустава с захватом пояса и одноименной голени, разученного на уроке 228.



Рис. 1127

Атакующий захватывает правой рукой одноименную голень партнера, лежащего на спине, а левой – его пояс. Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся отжимает от себя спину атакующего и выпрямляет в колене захваченную ногу (рис. 1127).



Рис. 1128



Рис. 1129



Рис. 1130

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 229

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 224–227.

3. Разучить проведение броска с захватом разноименной голени снаружи и одноименной руки.



Рис. 1131

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий обеими руками захватывает рукава партнера выше запястий, тянет его левую руку к себе, а правую вытягивает вправо вниз, одновременно заводит свою правую стопу за его одноименную пятку, наклоняется, захватывает левой рукой правую голень защищающегося, тянет ее к себе и опрокидывает партнера на спину (рис. 1128–1130).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 224–227.

5. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом изнутри разноименных отворотов из положения снизу.

Атакующий лежит на спине, разворачивает обе руки ладонями вверх и захватывает одноименные отвороты изнутри на шее противника, стоящего на коленях со стороны его головы. Затем тянет туловище партнера к себе, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 1131).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 230

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 225–229.

3. Разучить проведение броска назад через ногу, садясь назад с захватом рук партнера.



Рис. 1132



Рис. 1133

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает обе руки партнера, ставит левую ногу на пятку сзади сбоку от его правой стопы, быстро опускается на ягодицы, разворачивает туловище влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 1132, 1133).

4. Провести в положении стоя 3 схватки по 5 минут.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 225–229.

6. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 229.

Чтобы избежать удушья, защищающийся упирается руками в татами, перемещается на коленях вокруг головы партнера, лежащего на спине, раскручивая скрестный захват его рук, садится ему на грудь, зажимает его локти ногами и переходит на болевой прием – рычаг локтя через бедро (рис. 1134, 1135).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 231

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 226–230.

3. Разучить проведение броска через ногу назад, садясь, в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Атакующий становится в узкую фронтальную стойку, защищающийся – в правостороннюю. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его рукав выше локтя, затем зацепляет голенью правой ноги одноименную ногу партнера и пытается провести заднюю подножку. Защищающийся сгибает ноги в коленях, пятку левой ноги ставит сзади снаружи левой стопы партнера, быстро опускается на ягодицы, тянет защищающегося вниз и опрокидывает его на спину (рис. 1136–1138).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 226–230.

5. Разучить переворот со стороны ног зацепом голенью бедра одноименной ноги.

Атакующий садится на ягодицы партнера, лежащего в положении лицом

вниз, захватывает правой рукой его правую штанину, поднимает вверх и зацепляет голенью правой ноги одноименное бедро защищающегося. Затем атакующий поднимает ногой одноименную ногу партнера вверх, заваливает его на левый бок, доворачивает руками на спину и ложится на его туловище сверху (рис. 1139, 1140).

6. Разучить защиту от переворота со стороны ног зацепом голенью одноименного бедра, изложенного в пункте 5.

Атакующий садится на ягодицы партнера, лежащего в положении лицом вниз. Защищающийся поджимает под себя ноги, встает на колени и ладони, отталкивает атакующего спиной и уходит из опасного положения (рис. 1141).



Рис. 1134

Рис. 1135



Рис. 1136

Рис. 1137



Рис. 1138



Рис. 1139



Рис. 1140





Рис. 1141

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 232

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 227–231.



Рис. 1142



Рис. 1143



Рис. 1144



Рис. 1145



Рис. 1146



Рис. 1147



Рис. 1148

3. Разучить проведение броска через ногу в сторону, садясь, в качестве защиты от броска через бедро.

Атакующий пытается провести бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади. Защищающийся соскальзывает с бедра партнера, разворачивается к нему лицом и ставит стопу правой ноги между его стоп, затем быстро опускается на ягодицы, одновременно вытягивая левую ногу вперед снаружи правой ноги партнера, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 1142–1146).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 227–231.

5. Разучить проведение удержания со стороны головы захватом разноименной руки и шеи, а также защитные технические действия от него.

Атакующий ложится спиной на грудь партнера, захватывает левой рукой его шею, а правой – разноименную руку под плечо и проводит удержание (рис. 1147).

6. Разучить защиту от удержания со стороны головы, изложенного в пункте 5.

Чтобы избежать удержания, защищающийся забегает ногами в правую сторону, отталкивается правой рукой от татами, переходит в положение сидя, отодвигает атакующего от себя и опрокидывает на спину (рис. 1148).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 233

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 228–232.

3. Разучить проведение броска скрестным движением ног в качестве контрприема от захвата ноги.

Защищающийся захватывает обеими руками правую ногу партнера, атакующий захватывает правой рукой отворот на шее противника, а левой – разноименный рукав выше локтя, заводит правую голень между его ног, а левую, в прыжке, – за его спину. Тянет правой рукой

партнера вниз и скрестным движением ног опрокидывает на спину (рис. 1149–1151).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 228–232.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом разноименного отворота партнера.



Рис. 1149



Рис. 1150



Рис. 1151

Атакующий садится на ягодицы позади сидящего партнера, захватывает правой рукой снаружи его левый отворот на шее, упирается левой ладонью в его правое плечо и проводит удушающий прием (рис. 1152).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1152

### Урок 234

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 229–233.

3. Разучить проведение защитных технических действий при броске через голову с упором стопы в живот.

Атакующий проводит прием с упором стопы в живот. Защищающийся упирается руками в пол, соединяет ноги вместе, переходит в стойку на кистях, делает поворот на 180° влево, переворачивается на ноги со стороны головы партнера и уходит из опасного положения (рис. 1153–1155).



Рис. 1153



Рис. 1154



Рис. 1155



Рис. 1156



Рис. 1157

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 229–233.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 233.

Чтобы избежать удушения, защищающийся сползает как можно ниже, захватывает правой рукой запястье левой руки партнера, сдергивает ее со своего плеча, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1156, 1157).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 235

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 230–234.
3. Разучить проведение захвата голени партнера в качестве защиты от броска через плечи.

Атакующий стоит на коленях и пытается провести бросок через плечи с захватом одноименной руки и одноименного бедра. Защищающийся захватывает правой рукой голень партнера и не дает ему провести бросок (рис. 1158).



Рис. 1158

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 230–234.

5. Разучить проведение болевого приема растяжением плечевого сустава из положения сзади сверху.



Рис. 1159



Рис. 1160

Защищающийся становится на локти и колени. Атакующий садится на его спину, захватывает его одноименные отвороты и падает с партнером на правый бок. Затем атакующий захватывает плечи партнера, заводит свою правую ногу за его шею, тянет левое предплечье на себя и проводит болевой прием (рис. 1159, 1160).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 236

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 231–235.
3. Разучить проведение броска в сторону через ногу, в сторону садясь, в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Атакующий пытается провести бросок через ногу вперед. Защищающийся захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и, защищаясь, перешагивает правой ногой через правую ногу атакующего, поворачивается к нему лицом, ставит свою левую ногу на пятку сзади от его правой пятки, быстро опускается на ягодицы и, скручивая партнера руками влево, опрокидывает на спину (рис. 1161–1163).



Рис. 1161



Рис. 1162



Рис. 1163

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 231–235.
5. Разучить защиту от проведения болевого приема растяжением плечевого сустава из положения сзади сверху.

Атакующий захватывает одноименные отвороты партнера, заваливает его на правый бок и пытается захватить обеими руками его левое плечо. Защищающийся захватывает левой рукой свой пояс, разворачивается вправо, встает в стойку и уходит из опасного положения (рис. 1164, 1165).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 237

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 232–236.

3. Разучить проведение броска через ногу, в сторону садясь, в качестве контрприема от броска через плечо.



Рис. 1164



Рис. 1165

Атакующий пытается провести бросок через спину с захватом руки партнера на свое плечо. Чтобы избежать падения, защищающийся делает шаг вперед, поворачивается к партнеру лицом, правой рукой влево, одновременно перемещается влево, сгибает в локте и освобождает свою захваченную руку, вынимает голову из-под плеча партнера и уходит из опасного положения (рис. 1166–1168).



Рис. 1166



Рис. 1167



Рис. 1168

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 232–236.

5. Разучить проведение болевого приема растяжением тазобедренного сустава после переворота назад с захватом плеча и шеи.



Рис. 1169



Рис. 1170

Атакующий становится сзади партнера, стоящего на коленях, обхватывает обеими руками его шею и левое плечо, ставит левую ногу на пятку, между ног защищающегося и в падении заваливает его на спину. Затем атакующий обхватывает ногами правую ногу партнера, а руками его шею и левую ногу, перегибается и проводит болевой прием растяжением тазобедренного сустава защищающегося (рис. 1169, 1170).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 238

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 233–237.

3. Разучить проведение броска через грудь в качестве контрприема от броска подхватом одноименной ноги.

Атакующий собирается провести бросок ногой вперед, поворачивается к партнеру спиной и пытается подбить левой ногой его левую ногу снаружи. Защищающийся сгибает ноги в коленях, обхватывает туловище атакующего на уровне живота, отклоняется назад, подбивает его тазом вверх, поворачивается на 180° влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 1171–1174).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 233–237.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением тазобедренного сустава, разученного на уроке 237.

Атакующий захватывает левое бедро и шею партнера руками, а ногами его правую ногу. Защищающийся разрывает левой ногой захват партнера, захватывает его правую руку и тем самым не дает атакующему провести болевой прием (рис. 1175).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 239

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 234–238.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименного рукава и шеи в качестве контрприема от броска с захватом ноги.

Атакующий правой рукой пытается захватить правое бедро партнера изнутри, защищающийся захватывает правой рукой отворот атакующего на шее, левой – его правый рукав выше локтя, поворачивается к нему спиной, ставит правую ногу на носок сзади пятки правой ноги атакующего, падает на правый бок и опрокидывает партнера на спину (рис. 1176–1178).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 234–238.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименного отворота и руки из-под одноименного плеча.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера на шее, просовывает свою левую руку под его одноименное плечо со стороны спины, захватывает свой левый отворот на груди и проводит удушающий прием (рис. 1179).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 240

1. Проведения разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 235–239.



Рис. 1171



Рис. 1172



Рис. 1173



Рис. 1174



Рис. 1175



Рис. 1176



Рис. 1177



Рис. 1178



Рис. 1179

3. Разучить проведение броска через грудь в качестве контрприема от броска через бедро.

Атакующий поворачивается к партнеру спиной и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся приседает, обхватывает туловище атакующего на уровне живота, отклоняется назад, подбивает его тазом вверх, поворачивается на 180° влево и опрокидывает на спину (рис. 1180–1183).



Рис. 1180



Рис. 1181



Рис. 1182

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 235–239.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 239.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает правой рукой свой одноименный отворот чуть ниже правой руки партнера, оттягивает его к своему плечу, переворачивается на живот влево, одновременно выдергивает свою левую руку из захвата атакующего и уходит из опасного положения (рис. 1184).



Рис. 1183



Рис. 1184

## Урок 241

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 236–240.

3. Разучить проведение броска отхватом одноименной ноги после имитации броска подхватом.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера через его одноименное плечо, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска подхватом одноименной ноги защищающегося. Затем атакующий голенью правой ноги зацепляет одноименную ногу защищающегося, поворачивается вправо и прыжком ставит свою левую ногу параллельно его правой, наклоняет туловище вперед, поднимает вверх свою правую руку, подбивая ею атакующую ногу партнера, и опрокидывает его на спину (рис. 1185–1187).



Рис. 1185



Рис. 1186



Рис. 1187

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 236–240.

5. Разучить переворот вперед с захватом бедра и руки с зацепом за шею голенью.

Атакующий захватывает правой рукой ближнее бедро, а левой рукой за одноименную руку партнера, стоящего на ладонях и коленях, поднимает его вверх и зацепляет левой ногой за шею защищающегося. Затем атакующий садится на левое бедро, упирается на свой левый локоть, тянет партнера за захваченное бедро вверх вперед и переворачивает через голову на спину (рис. 1188–1190).

6. Разучить контрприем от переворота вперед с захватом ноги и руки с зацепом голенью, изложенного в пункте 5.

В момент, когда атакующий, захватив руку и бедро партнера, пытается перевернуть его на спину, защищающийся захватывает его правой рукой за пятку опорной ноги и выполняет левой ногой зацеп разноименной ноги изнутри (рис. 1191).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1188



Рис. 1189



Рис. 1190



Рис. 1191

## Урок 242

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 237–241.

3. Разучить проведение броска через бедро после имитации броска подхватом разноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска подхватом подбивая бедром его одноименную ногу, провоцируя защищающегося наклонить туловище вперед. Затем атакующий быстро ставит стопу правой ноги между стоп партнера, подставляет к ней левую, плотно прижимает защищающегося к себе, перебрасывает его через бедро и опрокидывает на спину (рис. 1192–1194).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 237–241.

5. Разучить проведение удержания поперек с захватом одноименного плеча и разноименного бедра снаружи.



Рис. 1192



Рис. 1193



Рис. 1194

Атакующий просовывает правую руку под шею партнера, лежащего на спине, и захватывает его одноименное плечо. Затем атакующий просовывает левую руку под правое бедро партнера и захватывает свой пояс, прижимается к защищающемуся грудью и проводит удержание (рис. 1195).



Рис. 1195

6. Разучить защиту от удержания поперек с захватом одноименного плеча и разноименного бедра, изложенного в пункте 5.

Как только атакующий попытается захватить левой рукой правое бедро партнера, защищающийся должен пригнуться,

встать в положение борцовского места, забежать ногами вправо, перевернуться на живот и уйти из опасного положения (рис. 1196).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1196

### Урок 243

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 238–242.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за одноименную ногу после имитации броска подхватом разноименной ноги.

Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска подхватом разноименной ноги защищающегося, отвлекая его ложным движением.

Затем атакующий падает на левое колено, голенью правой ноги зацепляет голень одноименной ноги партнера, толкает его грудью в колено и опрокидывает на спину (рис. 1197–1199).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 238–242.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем с захватом изнутри одноименных отворотов из положения снизу со стороны головы.

Защищающийся становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине. Атакующий захватывает изнутри его разноименные отвороты, прижимает защищающегося к себе, надавливает правым предплечьем на его шею, тянет его правый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 1200).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя лежа по 5 минут.



Рис. 1197



Рис. 1198



Рис. 1199



Рис. 1200

### Урок 244

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 239–243.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот после имитации зацепа голенью снаружи за разноименную ногу партнера.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а правой – его левый рукав выше локтя и проводит левой ногой имитацию зацепа снаружи за разноименную ногу партнера, провоцируя его отставить ее назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий упирается правой ногой в живот партнера, быстро опускается на ягодицы и толчком ноги вверх на себя опрокидывает его на спину (рис. 1201–1204).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 239–243.





Рис. 1201



Рис. 1202



Рис. 1203



Рис. 1204



Рис. 1205



Рис. 1206



Рис. 1207



Рис. 1208



Рис. 1209



Рис. 1210

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 243.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает обеими руками правый локоть партнера, отжимает его вверх, снимает со своей шеи, переворачивается на живот влево и уходит из опасного положения (рис. 1205, 1206).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 245

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 240–244.
3. Разучить проведение броска через плечи с захватом разноименного отворота после имитации броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска ногой вперед, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий ставит стопу ближе к своей левой ноге, делает вокруг нее поворот 180°, опускается на колени, обхватывает левой рукой левое бедро партнера, сгибает его правой рукой вниз, проводит бросок через плечи и опрокидывает на спину (рис. 1207–1209).

бросок через плечи и опрокидывает на спину (рис. 1207–1209).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 240–244.
5. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием локтевого сустава через разноименное бедро из положения сверху.

Атакующий садится верхом на партнера, лежащего на спине, ставит правую стопу выше его левого плеча, захватывает обеими руками его левую руку, плавно перегибает через свое правое бедро, проводит болевое воздействие на локоть защищающегося и принуждает его сдаться (рис. 1210).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 246

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 241–245.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска подхватом разноименной ноги.



Рис. 1211



Рис. 1212



Рис. 1213

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, делает поворот  $180^\circ$  влево и проводит имитацию броска подхватом одноименной ноги, провоцируя его наклонить туловище вперед. Затем атакующий ставит свою правую ногу на носок сзади сбоку от правой стопы партнера, подбивает бедром его правое колено и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1211–1213).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 241–245.

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приёма, разученного на уроке 245.



Рис. 1214



Рис. 1215

Атакующий садится верхом на грудь партнера, лежащего на спине, и перегибает его правую руку через свое правое бедро, стараясь провести болевое воздействие на его локоть. Защищающийся правой рукой захватывает запястье своей левой руки, сгибает ее в локте, переворачивается на живот, встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 1214, 1215).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1216



Рис. 1217

## Урок 247

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 242–246.

3. Разучить проведение броска через плечо после имитации захвата разноименного бедра снаружи.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя, ставит стопу правой ноги между его стоп и имитирует правой рукой захват его левого бедра снаружи, провоцируя защищающегося отставить ногу назад. Затем атакующий делает поворот на  $270^\circ$  влево, подставляет левую ногу к правой, одновременно захватывает правое плечо партнера на свое право, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 1216–1219).



Рис. 1218



Рис. 1219

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 242–246.

5. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы из положения сзади.

Атакующий захватывает правое бедро партнера, стоящего на коленях со стороны его ягодиц, подбивает его левым бедром между ног и переворачивает на спину. Затем атакующий скрещивает свои ноги на правой голени защищающегося, соединяет кисти рук в «замок» и проводит ущемление икроножной мышцы партнера (рис. 1220, 1221).

6. Разучить защиту от ущемления икроножной мышцы.

Чтобы защититься от болевого приема, защищающийся захватывает левую ногу партнера, тянет на себя и не дает атакующему провести намеченные технические действия (рис. 1222, 1223).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 248

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 243–247.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги с захватом руки и пояса сзади через одноименное плечо партнера после имитации броска через ногу назад.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватывает правой рукой пояс на спине партнера через его одноименное плечо, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска назад, провоцируя защищающегося наклонить туловище вперед и напрячь спину. Затем атакующий

прыжком ставит левую ногу между стоп партнера, поворачивается к нему спиной, наклоняет туловище вперед, одновременно правой ногой подбивает его одноименную ногу вверх, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 1224–1226).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 243–247.

5. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием плеча внутрь с захватом предплечья под одноименное плечо.

Атакующий опускается на ягодицы с правого бока от партнера, лежащего на спине. Защищающийся обхватывает обеими руками туловище партнера и соединяет пальцы в замок. Атакующий правой рукой обхватывает голову защищающегося, располагает предплечье левой руки под его правой рукой, соединяет руки в замок, немного сползает вниз, а локоть



Рис. 1220



Рис. 1221



Рис. 1222



Рис. 1223



Рис. 1224



Рис. 1225



Рис. 1226

захваченной руки партнера поднимает вверх и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляет его сдаться (рис. 1227).

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плеча внутрь.

Атакующий садится с правого бока от партнера, лежащего на спине, обхватывает его голову и правую руку и пытается провести болевое воздействие на плечевой сустав. Защищающийся сгибает ноги в коленях, слегка поворачивается на правый бок, плотнее захватывает туловище партнера, прогибается и переворачивает его на спину (рис. 1228, 1229).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1227

## Урок 249

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 244–248.

3. Разучить проведение броска с захватом голени снаружи после имитации броска подхватом разноименной ноги.



Рис. 1228



Рис. 1229

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска ногой вперед, подбивая бедром его разноименную ногу и отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий захватывает левой рукой разноименную голень партнера, толкает его в сторону правой рукой и опрокидывает на спину (рис. 1230–1232).



Рис. 1230



Рис. 1231



Рис. 1232

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 244–248.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименного отворота и одноименной руки.

Атакующий становится с правого бока от партнера, стоящего на коленях, захватывает правой рукой его правую руку, а левой – левый отворот, перемахивает левой ногой через его голову, опускается на живот, упирается левым бедром в шею защищающегося, тянет его левый отворот на себя и проводит удушающий прием (рис. 1233–1235).



Рис. 1233



Рис. 1234

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1235

## Урок 250

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 245–249.
3. Разучить проведение броска через грудь после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий поворачивается  $180^\circ$  влево, ставит согнутые в коленях ноги между ног партнера, обхватывает его руку и туловище левой рукой, подбивает его тазом, отклоняется назад, делает поворот  $180^\circ$



Рис. 1236



Рис. 1237



Рис. 1238

вправо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1236–1239).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 245–249.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, рассмотренного в пункте 5.

Чтобы избежать удушения, защищающийся упирается левой рукой в левое бедро партнера, отжимает его вверх, просовывает

голову между его ног, перемещается ногами влево, в сторону головы атакующего, перелезает через его туловище и уходит из опасного положения (рис. 1240–1242).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1239



Рис. 1240



Рис. 1241



Рис. 1242

## ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ПЯТОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТУПЕНИ – СИНЕГО ПОЯСА

### Техника борьба стоя:

1. Бросок через ногу назад с захватом разноименных рукавов.
2. Бросок через ногу вперед с захватом разноименного рукава и пояса спереди.
3. Бросок через плечо с захватом отворота обеими руками с заведением.
4. Бросок подхватом разноименной ноги с захватом разноименного рукава и пояса спереди.
5. Бросок обвивом с захватом разноименного рукава и пояса сзади.
6. Бросок скрестным движением ног с захватом разноименного отворота.

7. Бросок через бедро с захватом разноименных отворотов на груди.
8. Бросок с захватом разноименных рукавов и разноименной голени.
9. Бросок через голову упором стопами в живот.
10. Бросок передней подсечкой разноименной ноги с захватом разноименного рукава и разноименного отворота.

**Техника борьбы лежа:**

1. Переворот сбоку с захватом дальнего плеча и шеи и уход от него.
2. Удержание со стороны ног с захватом шеи и разноименного бедра и уход от него.
3. Растяжение плечевого сустава из положения сзади сверху и уход от него.
4. Растяжение тазобедренного сустава после переворота назад с обхватом ног руками и ногами.
5. Удушающий прием скрещенными предплечьями с захватом изнутри разноименных отворотов из положения снизу.

К экзаменам допускаются лица прошедшие подготовку по урокам 201–250 этой книги.

**ТЕХНИКА ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА**

**Урок 251**

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 246–250.



Рис. 1243



Рис. 1244



Рис. 1245



Рис. 1246



Рис. 1247



Рис. 1248

3. Разучить проведение броска через ногу вперед со скрестным захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше

локтя, переворачивается на 270° влево и проводит бросок через ногу вперед (рис. 1243–1245).

4. Повторить проведение болевых приемов, разученных на уроках 246–250.

5. Разучить проведение переворачивания с обвивом разноименной ноги.

Атакующий правой ногой обвивает левую ногу партнера, стоящего на четвереньках, захватывает правой рукой его туловище, а левой – одноименное запястье. Затем отжимает левую руку защищающегося вперед, а правой потянув его за одежду на спине к себе, атакующий опускается на левый бок, переворачивается 180°, перетаскивает через свою грудь партнера, кладет на спину справа от себя и, повернувшись еще 180°, прижимается грудью к его груди (рис. 1246, 1247).

6. Разучить проведение защитных технических действий против приема переворачиванием с обвивом разноименной ноги, изложенного в пункте 5.

Атакующий обвивает правой ногой левую ногу партнера и пытается перевернуть его на спину.

Чтобы защититься от переворачивания, защищающийся: а) сдвигает колени при попытке просунуть ногу между своих ног; б) в момент обвива ноги выпрямляет ее в колене и отводит назад (рис. 1248).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

**Урок 252**

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 247–251.

3. Разучить проведение броска через ногу в сторону в падении со скрестным захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот на груди партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, поворачивается на 90° вправо, зацепляет правой голенью одноименное бедро защищающегося, тянет его вверх на себя и проводит в падении на левое колено бросок через ногу в сторону (рис. 1249–1251).



Рис. 1249



Рис. 1250



Рис. 1251

его вверх на себя и проводит в падении на левое колено бросок через ногу в сторону (рис. 1249–1251).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 247–251.

5. Разучить удержание сбоку с захватом руки

под разноименное плечо, шеи и одноименного бедра.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает его правую руку под левое плечо, а правой рукой его шею и свое одноименное бедро и переходит на удержание (рис. 1252).

6. Разучить защиту от удержания сбоку, изложенного в пункте 5.

Атакующий переходит на удержание сбоку, защищающийся оттягивает правой рукой его пояс, упирается в него стопой, отталкивает от себя партнера и уходит из опасного положения (рис. 1253).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1252



Рис. 1253

## Урок 253

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 248–252.

3. Разучить проведение броска отхватом одноименной ноги со скрестным захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, выполняет движения руками вправо вверх за себя, одновременно смещает вес тела на свою левую ногу, делает мах правой ногой, подбивает ею одноименную ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1254–1256).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 248–252.

5. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом разноименных отворотов снаружи из положения сзади.



Рис. 1254



Рис. 1255



Рис. 1256



Атакующий лежит не спине, разворачивает обе руки ладонями вниз и захватывает одноименные отвороты изнутри на шее у партнера, лежащего спиной на его груди, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 1257).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 254

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 249–253.

3. Разучить проведение броска подсечением одноименной пятки изнутри одноименную пятку партнера со скрестным захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, тянет его вверх вперед, одновременно делает левой ногой шаг назад, подбивая защищающегося правой стопой изнутри под его одноименную пятку, и опрокидывает его на спину (рис. 1258–1260).



Рис. 1258



Рис. 1259



Рис. 1260

4. Повторить проведение приемов борьбы лежа, разученные на уроках 249–253.

5. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 253.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает обеими руками локоть расположенный ближе к его горлу руки партнера, поворачивает голову в сторону, поднимает захваченную руку вверх и заводит за голову, затем переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1261).



Рис. 1261

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 255

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 250–254.

3. Разучить проведение броска зацепом одноименной голени изнутри со скрестным захватом разноименного отворота и одноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, тянет их на себя, зацепляет правой голенью голень защищающегося, подает вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 1262, 1263).



Рис. 1262



Рис. 1263

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 250–254.

5. Разучить болевой прием ущемлением двуглавой мышцы с захватом предплечья под разноименное плечо.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, заводит правое предплечье атакующего под свое левое плечо, давит на него туловищем сверху, перегибает через свое левое предплечье и проводит болевое воздействие на двуглавую мышцу партнера (рис. 1264).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лужа по 5 минут.

### Урок 256

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 251–255.

3. Разучить проведение броска через бедро со скрестным захватом разноименного отворота и одноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, поворачивается на  $270^\circ$  влево и проводит бросок через бедро (рис. 1265–1267).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 251–255.

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема ущемлением двуглавой мышцы, разученного на уроке 253

Атакующий захватывает правой предплечье атакующего под свое левое плечо и пытается перегнуть его через свое левое предплечье. Защищающийся толкает его левой рукой одноименное плечо, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1268).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 257

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, разученные на уроках 252–256.

3. Разучить проведение броска ногой вперед со скрестным захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, поворачивается



Рис. 1264



Рис. 1265



Рис. 1266



Рис. 1267



Рис. 1268

180° влево, делает мах правой ногой, подбивает ею ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 1269–1271).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 252–256.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием коленного сустава, атакуя со стороны головы.

Атакующий становится со стороны головы партнера, лежащего на спине, захватывает обеими руками его правую голень, тянет не себя, делает шаг вперед правой ногой, потом левой и ложится на правый бок справа от партнера. Затем атакующий зажимает правое бедро защищающегося ногами, прижимает его голень к своей груди, давит на правую ногу партнера тазобедренным суставом и перегибает его коленный сустав против естественного сгиба (рис. 1272–1276).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 258

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 253–257.

3. Разучить проведение броска вперед через обе ноги со скрестным захватом разноименного отворота и в падении одноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, поворачивается на 90° влево, ставит снаружи от его разноименной стопы сначала свою левую ногу на пятку, затем подставляет к ней другую ногу, поворачивается в падении на 90° влево и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1277–1280).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 253–257.

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема перегибанием коленного сустава, разученного на 257 уроке.



Рис. 1269

Рис. 1270

Рис. 1271



Рис. 1272

Рис. 1273



Рис. 1274

Рис. 1275



Рис. 1276



Рис. 1277



Рис. 1278



Рис. 1279



Рис. 1280

Атакующий захватывает правую голень партнера, лежащего на спине, падает на спину со стороны его правого бока и пытается перейти на болевой прием. Защищающийся захватывает левую голень атакующего, тянет на себя, разрывает правой ногой хват рук партнера, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1281).



Рис. 1281

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 259

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 254–258.
3. Разучить проведение броска через плечи с колен со скрестным захватом разноименного отворота и одноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, затем разворачивается на 90° влево, одновременно поднимает правую руку защищающегося вверх, наклоняется вперед, опускается на левое колено и проводит бросок через плечи (рис. 1282–1285).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 254–258.



Рис. 1282



Рис. 1283



Рис. 1284



Рис. 1285

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом снаружи разноименного отворота одноименной руки под плечо из положения сзади.

Атакующий садится на ягодицы позади сидящего партнера, скрещивает ноги, захватывает снаружи правой рукой его левый отворот на шее, просовывает свою левую руку под его одноименное плечо со стороны груди, захватывает куртку на спине и проводит удушающий прием (рис. 1286).



Рис. 1286

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 260

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 255–259.
3. Разучить проведение броска через спину со скрестным захватом разноименного отворота и одноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга, атакующий левой рукой захватывает правый отворот партнера, а правой – его одноименный рукав выше локтя, затем поворачивается на 90° влево, одновременно поднимает правую руку защищающегося вверх, наклоняется вперед, взваливает его себе на поясницу и опрокидывает на спину (рис. 1287–1289).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 255–259.

5. Разучить защиту от удушающего приема захватом снаружи разноименного отворота и одноименной руки под плечо, разученного на уроке 259.



Рис. 1287



Рис. 1288



Рис. 1289

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает обеими руками свой левый отворот, оттягивает его влево вниз, скрещивает свои ноги на левой стопе партнера, прогибается и под воздействием болевого ощущения в правом голеностопном суставе заставляет его сдаться (рис. 1290, 1291).



Рис. 1290



Рис. 1291

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 261

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 256–260.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом одноименного отворота одной рукой.



Рис. 1292



Рис. 1293



Рис. 1294

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, рывком тянет его к себе, одновременно поворачивается на 270° влево, ставит левую ногу на носок сзади одноименной пятки защищающегося и проводит бросок через ногу вперед (рис. 1292–1294).



Рис. 1295

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 256–260.

5. Разучить переворот со стороны ног с захватом разноименного бедра и одноименной голени.

Атакующий захватывает левой рукой правое бедро партнера, лежащего в положении лицом вниз, а правой – его одноименную голень из-под одноименной голени защищающегося. Затем атакующий тянет ноги партнера к себе, толкает плечами вперед и переворачивает на спину (рис. 1295).

6. Разучить защитные технические действия от переворота захватом ног.

Атакующий захватывает разноименные ноги партнера и тянет их на себя. Защищающийся резко разворачивается на 360° влево, переворачивается в исходное положение, сгибает ноги в коленях и уходит из опасного положения (рис. 1296).



Рис. 1296

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 262

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 257–261.
3. Разучить проведение броска через ногу в сторону с захватом одноименного отворота одной рукой.



Рис. 1297



Рис. 1298

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, поворачивается на 90° вокруг своей левой ноги, ставит свою правую ногу на носок сзади перпендикулярно одноименной стопе защищающегося, толкает его правым плечом в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 1297, 1298).



Рис. 1299

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 257–261.

5. Разучить проведение удержания сверху с захватом шеи из-под разноименного плеча.

Атакующий ложится на партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его шею, а левую заводит под правую руку, соединяет кисти «в замок». Затем атакующий прижимается грудью к защищающемуся и обвивает его ноги снаружи и переходит на удержание (рис. 1299).



Рис. 1300

6. Разучить защитные технические действия от удержания, изложенного в пункте 5.

Атакующий ложится на партнера, лежащего на спине, и пытается перейти на удержание. Защищающийся выводит левую руку за одноименную щеку партнера, разворачивается в положение лицом вниз и уходит из опасного положения (рис. 1300).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 263

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 258–262.
3. Разучить проведение броска через ногу назад с колена с захватом одноименного отворота одной рукой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, рывком тянет его к себе, одновременно делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит правую ногу сзади ног защищающегося, падает на левое колено и проводит бросок через ногу вперед (рис. 1301–1304).



Рис. 1301



Рис. 1302



Рис. 1303



Рис. 1304

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 258–262.

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем с захватом одноименных отворотов.

Атакующий захватывает одноименные отвороты партнера, сидящего на его груди, захватывает правой рукой снаружи, левой – изнутри, надавливая правым предплечьем на шею защищающегося, тянет его левый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 1305).

6. Разучить защитные технические действия от удушающего приема предплечьем с захватом одноименных отворотов, изложенного в пункте 5.

Чтобы избежать удушья, защищающийся упирается левой ладонью в правый локоть партнера, отнимает его предплечье от своей шеи, просовывает голову между рук атакующего и лишает его возможности провести прием до конца (рис. 1306, 1307).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лужа по 5 минут.



Рис. 1305



Рис. 1306



Рис. 1307



Рис. 1308



Рис. 1309



Рис. 1310



Рис. 1311

## Урок 264

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 259–263.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом одноименного отворота одной рукой. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, тянет его вверх к себе, поворачивается на 270° влево, выводит тазобедренный сустав за правое бедро защищающегося, наклоняется по диагонали в сторону левой стопы, одновременно выпрямляет ноги в коленях и проводит бросок через бедро (рис. 1308–1311).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 259–263.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием наружу плечевого сустава с захватом предплечья на одноименное предплечье, атакую со стороны головы.

Атакующий зажимает голову партнера, лежащего на спине, захватывает его правый локоть из-под одноименного предплечья правой рукой, а левой захватывает свою правую кисть и скручивает внутрь руку защищающегося (рис. 1312).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1312

## Урок 265

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 260–264.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги с захватом одноименного отворота одной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, тянет его на себя вверх, одновременно поворачивается 180° влево, подбивает маховым движением правой ноги одноименную ногу защищающегося, наклоняет влево вниз, одновременно выпрямляет левую ногу в колене и проводит бросок ногой вперед (рис. 1313–1316).



Рис. 1313



Рис. 1314



Рис. 1315



Рис. 1316

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 260–264.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом предплечья на одноименное предплечье, изложенного на уроке 264.

Атакующий стоит на коленях со стороны головы партнера, захватывает его правую руку и скручивает ее наружу в плечевом суставе.

Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся упирается левой ладонью в свой локоть, создает равенство сил, разгибает правое предплечье, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1317).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1317

## Урок 266

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 261–265.



3. Разучить проведение броска через спину с захватом одноименного отворота одной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, поворачивается к нему спиной и ставит левую стопу между его стоп. Затем атакующий делает поворот на



Рис. 1318



Рис. 1319



Рис. 1320

месте на  $90^\circ$ , наклоняется, одновременно сгибает ноги в коленях, взваливает защищающегося себе на поясницу, скручивает его налево вниз и проводит бросок через спину (рис. 1318–1320).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 261–265.

5. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием локтевого сустава через тазобедренный сустав из положения сбоку лицом вниз.



Рис. 1321

Атакующий ложится на спину, захватывает обеими руками левую руку партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, кладет свою правую голень на его левое плечо, прогибается, встает на плечи, переворачивается на живот, затем на левый бок, тянет захваченную руку защищающегося к себе, перегибает ее через свой тазобедренный сустав против естественного сгиба и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляя его сдаться (рис. 1321, 1322).



Рис. 1322

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лужа по 5 минут.

## Урок 267

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 262–266.

3. Разучить проведение броска через плечи с колена с захватом одноименного отворота одной рукой.



Рис. 1323



Рис. 1324



Рис. 1325

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, ставит левую стопу между его ног, поворачивается на месте на  $270^\circ$ , опускается на правое колено, взваливает защищающегося на свои плечи, скручивает его налево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1323–1325).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 262–266.

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке 266.

Оба партнера ложатся на живот. Атакующий захватывает обеими руками левую руку партнера, перегибает ее против естественного сгиба, пытаясь провести болевое воздействие на его локтевой сустав. Защищающийся перемещает свои ноги в сторону головы атакующего, перелезает через его туловище, соединяет руки «в замок» и уходит из опасного положения (рис. 1326–1328).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лужа по 5 минут.



Рис. 1326



Рис. 1327



Рис. 1328

## Урок 268

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, разученные на уроках 263–267.

3. Разучить проведение броска зацепом стопой изнутри за одноименную пятку с захватом одноименного отворота одной рукой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, рывком тянет его к себе вниз, вынуждая защищающегося сделать шаг вперед правой ногой, затем атакующий выполняет носком правой стопы зацеп изнутри одноименной пятки партнера, обвивает голень его ноги и своей голенью, сгибает свою правую ногу в колене, переносит на нее вес тела и движением правой руки вниз вперед опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1329, 1330).



Рис. 1329



Рис. 1330

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 263–267.

6. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием коленного сустава партнера после проведения броска ногой вперед в падении.

Атакующий обозначает бросок ногой вперед, наклоняется вниз, делает кувырок вперед, одновременно захватывает левой рукой левую ногу партнера чуть выше пятки, поддвигает его бедром между ног и переворачивается вместе с ним на спину. Затем атакующий прижимает голень защищающегося к груди, скрещивает свои ноги на его левом бедре, прогибается и под воздействием болевого ощущения в коленном суставе заставляя его сдаться (рис. 1331, 1332).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1331

## Урок 269

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 264–268.

3. Разучить проведение броска назад через ногу, садясь, с захватом одноименного отворота одной рукой.



Рис. 1332

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, тянет его на себя вниз, вынуждая защищающегося сделать шаг вперед правой ногой, затем атакующий зашагивает своей левой ногой за спину партнера, ставит ее на пятку, опускается на ягодицы, тянет защищающегося за отворот налево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1333, 1334).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 264–268.

6. Разучить проведение защитных техникой действий против болевого приема перегибанием коленного сустава, разученного на уроке 268.

Атакующий обхватывает обеими руками и ногами левую ногу партнера и пытается провести болевое воздействие на его коленный сустав. Защищающийся упирается правой стопой в предплечье партнера, ослабляет его хват и лишает возможности довести до конца намеченные действия (рис. 1335).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 270

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить в движении приемы борьбы стоя, изученные на уроках 265–269.

3. Разучить проведение броска через голову упором стопы в живот с захватом разноименного отворота одной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, разворачивает правую стопу наружу, упирается ею в живот защищающегося, падает перпендикулярно его ногам и опрокидывает защищающегося на спину толчком своей правой ноги (рис. 1336–1338).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 265–269.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом изнутри и снаружи одноименными отворотами из положения сбоку.

Защищающийся ложится на спину, а атакующий – поперек его груди со стороны левого бока, захватывает одноименные отвороты – правой рукой снаружи, левой изнутри, надавливает правым предплечьем на шею защищающегося, тянет его левый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 1339).



Рис. 1333



Рис. 1334



Рис. 1335



Рис. 1336



Рис. 1337



Рис. 1338



Рис. 1339

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, изложенного в пункте 6.

Чтобы избежать удушения, защищающийся снимает левой рукой левую руку партнера с его ноги, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 1340).



Рис. 1340

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 271

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 266–270.

3. Разучить проведение защитных технических действий против броска через ногу назад броском через ногу назад, стоя на одном колене.



Рис. 1341



Рис. 1342



Рис. 1343

Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав чуть выше запястья и, зацепив правой ногой его одноименную ногу, пытается провести бросок через ногу назад. Защищающийся делает нырок под правую руку атакующего, обхватывает правой рукой его туловище спереди, быстро опускается на левое колено, вытягивает правую ногу в сторону, наклоняет туловище вперед и опрокидывает партнера на спину через свою ногу (рис. 1341–1343).



Рис. 1344



Рис. 1345

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 266–270.

5. Разучить переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.



Рис. 1346



Рис. 1347

Атакующий становится сзади сбоку от защищающегося, стоящего на четвереньках, заводит свою левую руку под его одноименное плечо и захватывает ею свое правое запястье. Затем атакующий поднимает вверх левое плечо защищающегося, отводит к его голове, давит правой рукой на его шею, упирается грудью в его левый бок, забегает ногами влево, вокруг его головы и переворачивает на спину (рис. 1344, 1345).

6. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема против переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча, рассмотренного в пункте 5.

Защищающийся должен не дать себя сбить на живот, опереться свободной рукой в татами, затем приподнять туловище вверх и левой рукой захватить одноименное плечо атакующего. Одновременно с этим защищающийся выводит вперед левую ногу, ставит на колено, поворачивается вправо и выводит таз в сторону. Затем защищающийся крепко прижимает к себе левой рукой одноименную руку атакующего, резко дергает за нее вниз, одновременно выпрямляя свою правую ногу, подбивает партнера вверх и опрокидывает его на спину (рис. 1346, 1347).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 272

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 267–271.

3. Разучить проведение броска через грудь в качестве контрприема от броска через бедро.

Атакующий, пытаясь перебросить партнера через бедро, поворачивается к нему спиной. Защищающийся правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – пояс на спине и, чтобы избежать падения, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между стоп партнера и, слегка приседая и поворачиваясь влево, плотно прижимается к его туловищу. Затем защищающийся подбивает партнера тазом, отклоняет туловище назад, поворачивается в падении 180° влево, перебрасывает атакующего через грудь и опрокидывает на спину (рис. 1348–1352).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 267–271.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом рук под разноименные плечи.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его разноименные руки под свои плечи, прижимается к защищающемуся грудью и проводит удержание (рис. 1353).

6. Разучить болевой прием скручиванием плеча наружу через разноименное бедро из положения снизу от попытки провести удержание со стороны ног изложенного в пункте 5.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, и пытается захватить его руки. Защищающийся захватывает левое предплечье партнера, заводит свою правую голень за левую сторону его шеи и движением рук вправо от себя, скручивает плечо левой руки за атакующего наружу. Через свое правое бедро (рис. 1354).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 273

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 268–272.

3. Разучить проведение броска зацепом стопой за пятку в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Чтобы избежать падения, защищающийся перешагивает правой ногой через атакующую ногу партнера.



Рис. 1348



Рис. 1349



Рис. 1350



Рис. 1351



Рис. 1352



Рис. 1353



Рис. 1354

Атакующий подставляет левую ногу к правой, зацепляет правой стопой правую стопу партнера изнутри, толкает его вправо от себя и опрокидывает на спину (рис. 1355–1358).



Рис. 1355

Рис. 1356

Рис. 1357

Рис. 1358

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 268–272.

5. Разучить проведение нового удушающего приема ногой с захватом одноименной голени.

Атакующий садится на ягодицы с правого бока партнера, лежащего на спине, кладет левое бедро ему на шею, а правое – на грудь, захватывает его правую руку, сгибает в колене свою левую ногу, захватывает голень одноименной рукой, зажимает шею защищающегося между своим бедром и икроножной мышцей и проводит удушающий прием (рис. 1359).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 274

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 269–273.

3. Разучить проведение броска через ногу назад садясь с захватом ноги в качестве контрприема от броска через голову с упором стопы в живот.



Рис. 1359

Атакующий пытается провести бросок через голову с упором стопы в живот. Защищающийся слегка приседает, напрягает спину, захватывает правой рукой правую ногу партнера, поднимает ее как можно выше и ставит левую ногу на пятку за одноименную ногу атакующего, падает на ягодицы и опрокидывает на спину (рис. 1360–1362).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 269–273.

5. Разучить защитные технические действия от удушающего приема ногой с захватом одноименной голени, разученного на уроке 273.

Чтобы избежать удушения, защищающийся снимает левой рукой левую руку партнера с его ноги, переворачивается на живот вправо и уходит из опасного положения (рис. 1363).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1360

Рис. 1361

### Урок 275

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 270–274.



Рис. 1362

Рис. 1363

3. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием ногой одноименного локтевого сустава партнера в качестве защиты от броска через плечи.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера выше локтя и пытается провести бросок через плечи с колен с захватом правой рукой одноименного бедра партнера. Защищающийся делает поворот на 90° вправо, зажимает правую руку атакующего между своим бедром и голенью правой ноги, опускается на левое колено, одновременно поднимает захваченную руку партнера вверх и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляя его сдаться (рис. 1364–1366).



Рис. 1364



Рис. 1365

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 270–274.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием наружу плечевого сустава с захватом предплечья под разноименное плечо.



Рис. 1366

Атакующий садится на грудь лежащего на спине партнера. Защищающийся соединяет пальцы в замок за спиной партнера. Атакующий просовывает левую руку под правое предплечье партнера и кладет ее ладонью вниз на его грудь. Затем атакующий захватывает правой рукой одноименный локоть защищающегося, тянет его на себя, одновременно разворачивает туловище влево, разрывает хват его рук и проводит болевое воздействие на плечевой сустав партнера (рис. 1367).



Рис. 1367

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 276

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 271–275.

3. Разучить проведение броска через грудь в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Атакующий, пытаясь провести бросок через ногу вперед, поворачивается к партнеру спиной. Защищающийся правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – пояс на его спине и, чтобы избежать падения, перешагивает правой ногой через его атакующую ногу. Затем защищающийся поворачивается к партнеру лицом, слегка приседает и плотно прижимается к его туловищу, резко подбивает его тазом, отклоняет туловище назад, поворачивается в падении 180° влево, перебрасывает атакующего через грудь и опрокидывает на спину (рис. 1368–1371).



Рис. 1368



Рис. 1369



Рис. 1370



Рис. 1371



Рис. 1372

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 271–275.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плечевого сустава внутрь с захватом руки под разноименное плечо, разученного на уроке 275.

Атакующий садится на грудь партнера, разрывает хват его рук, пытаясь провести болевое воздействие, скручивая его плечо внутрь. Защищающийся левой рукой отрывает правую руку партнера от своего правого локтя, разворачивается вправо на живот, освобождается от захвата и уходит из опасного положения (рис. 1372).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1373



Рис. 1374



Рис. 1375

Атакующий, пытаясь перебросить партнера через плечо, поворачивается к нему спиной. Защищающийся правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – пояс на его спине и, чтобы избежать падения, делает шаг вперед правой ногой, ставит ее между ног партнера, слегка приседая и поворачиваясь влево, прижимается к его туловищу. Затем защищающийся подбивает партнера тазом, отклоняет туловище назад, поворачивается в падении 180° влево, перебрасывает партнера через грудь и опрокидывает его на спину (рис. 1373–1375).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 272–276.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом разноименной ноги на плечо и шеи под плечо после проведения удержания спиной.

Атакующий ложится спиной на грудь партнера, защищающийся правой рукой обхватывает его шею и проводит удержание спиной. Защищающийся встает на борцовский мост и пытается уйти от приема. Атакующий захватывает левым локтевым сгибом его правую голень, поворачивается вправо, выводит вперед свое левое плечо и проводит болевое воздействие скручиванием наружу ноги защищающегося (рис. 1376).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 278

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 273–276.

3. Разучить проведение броска через грудь, подбивая снаружи



Рис. 1376



бедро разноименной ноги партнера, в качестве контр-приема от броска подхватом одноименной ноги.

Атакующий пытается провести бросок подхватом, поворачивается к партнеру спиной и подбивает правым бедром его правую ногу снаружи. Защищающийся слегка сгибает ноги в коленях, захватывает правой рукой правое бедро атакующего снаружи, а левой – его одежду на спине, подбивает бедром левой ноги его одноименное бедро вверх, отклоняясь, разворачивает туловище влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 1377, 1378).



Рис. 1377



Рис. 1378

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 273–276.

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием наружу тазобедренного сустава с захватом разноименной ноги на плечо и шеи под плечо, изложенного на уроке 277.

Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся захватывает правой рукой свою правую голень, создает равенство сил и не дает партнеру до конца провести намеченные действия (рис. 1379).



Рис. 1379

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 279

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 274–277.

3. Разучить проведение броска с захватом голени снаружи в качестве повторной атаки после проведения броска через ногу вперед.



Рис. 1380



Рис. 1381



Рис. 1382

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит бросок через ногу вперед. Чтобы избежать падения, защищающийся перешагивает правой ногой через атакующую ногу партнера. Атакующий заводит правую стопу за одноименную ногу защищающегося, наклоняется, захватывает левой рукой его правую голень снаружи, тянет ее к себе, а правой рукой толкает от себя вправо и опрокидывает на спину (рис. 1280–1382).



Рис. 1383

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 274–277.

5. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом снаружи разноименных отворотов из положения сзади сверху.

Атакующий ложится на спину партнера, лежащего в положении лицом вниз, разворачивает свои руки ладонями вниз и захватывает снаружи разноименные отвороты на шее защищающегося. Затем атакующий разводит свои локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 1383).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 280

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 275–279.
3. Разучить проведение броска подсадом разноименного бедра в качестве контрприема от броска через бедро.

Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый отворот и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся сгибает ноги в коленях, левой рукой захватывает пояс партнера на спине, а правой – его разноименную руку, бедром левой ноги упирается в его правое бедро, поднимает им защищающегося вверх, одновременно отклоняется назад, разворачивает туловище вправо и опрокидывает его на спину (рис. 1384–1387).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 275–279.

5. Разучить защитные технические действия от удушающего приема с захватом снаружи разноименных отворотов, изложенного в уроке 279.

Атакующий садится на спину партнера, лежащего в положении лицом вниз, и захватывает его разноименные отвороты снаружи. Защищающийся поджимает под себя ноги, захватывает левый локоть атакующего, поднимает вверх и снимает его руку со своей головы. Затем защищающийся разворачивается на спину вместе с атакующим, разворачивается повторно влево, выкатывается из захвата партнера и уходит из опасного положения (рис. 1388, 1389).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1384



Рис. 1385



Рис. 1386



Рис. 1387



Рис. 1388



Рис. 1389

## Урок 281

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 276–280.
3. Разучить проведение броска через ногу назад после имитации броска передней подсечкой.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее защищающегося, а левой – его правый рукав выше локтя и подбивает правой стопой левую голень партнера, провоцируя его отставить ногу назад. Затем атакующий плотно прижимается грудью к правой руке партнера, голенью правой ноги подбивает его одноименную ногу и опрокидывает его на спину (рис. 1390–1393).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 276–280.



Рис. 1390



Рис. 1391



Рис. 1392



Рис. 1393

5. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава в качестве контрприема от переворота сбоку захватом двух рук.

Атакующий становится сбоку от партнера, стоящего на локтях и коленях и пытается выполнить переворот захватом двух рук. Защищающийся просовывает голову между рук атакующего, разворачивается на 90° влево, захватывает правую руку партнера под свое левое плечо и перегибает ее против естественного сгиба (рис. 1394–1397).



Рис. 1394



Рис. 1395



Рис. 1396



Рис. 1397

6. Разучить повторную атаку после неудачной попытки проведения переворота с захватом двух рук.

Атакующий пытается провести переворот сбоку с захватом двух рук. Защищающийся пытается контратаковать и заводит голову между рук партнера. Атакующий проводит повторную атаку, захватывает под свое правое плечо шею и левую руку партнера и проводит удушающий прием (рис. 1398).



Рис. 1398

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 282

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 276–281.
3. Разучить проведение броска через бедро вокруг опорной ноги после имитации броска боковой подсечкой разноименной ноги.

Защищающийся становится в левостороннюю стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватив правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и стопой левую голень защищающегося, провоцируя его отставить ногу назад. Затем

атакующий делает поворот 180° влево, ставит правую ногу на носок между ног партнера, подбивает его ягодицы своим тазом вверх и опрокидывает на спину (рис. 1399–1402).



Рис. 1399



Рис. 1400



Рис. 1401



Рис. 1402

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 277–281.

5. Разучить удержание со стороны с захватом рук и туловища.

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, обхватывает сверху его руки и туловище, захватывает пояс или курточку на спине защищающегося, прижимается к нему грудью и переходит на удержание (рис. 1403).



Рис. 1403

6. Разучить защитные технические действия от удержания со стороны головы с захватом рук и туловища, изложенного в пункте 5.

Атакующий из положения со стороны головы партнера, лежащего на спине, пытается захватить его руки и туловище. Защищающийся встает на борцовский «мост», отталкивает левой рукой атакующего от себя, поворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1404, 1405).



Рис. 1404

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1405

### Урок 283

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 278–282.

3. Разучить проведение броска с зацепом стопой изнутри и падением после имитации броска через плечо.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку. Атакующий поворачивается к нему правым боком, левой рукой захватывает его правый рукав выше локтя, подставляет левую стопу к правой и проводит имитацию броска через плечо с захватом руки на плечо, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий поворачивается на 90° вправо, зацепляет стопой правой ноги одноименную голень партнера чуть ниже лодыжки, выводит ее вверх вперед, толкает защищающегося правым плечом в одноименное плечо и в падении опрокидывает на спину (рис. 1406, 1407).



Рис. 1406



Рис. 1407

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 278–282.

5. Разучить проведение удушающего приема с захватом разноименного отворота и одноименной руки с упором бедра с голову защищающегося.

Атакующий захватывает левой рукой правый отворот, а правой – одноименную руку партнера, стоящего на ладонях и коленях, заваливает его на спину и заводит свое правое бедро за голову защищающегося. Затем атакующий тянет захваченный отворот на себя, толкает партнера правым бедром в заднюю часть головы и проводит удушающий прием (рис. 1408, 1409).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1408



Рис. 1409

## Урок 284

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 279–283.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот после имитации броска с зацепом стопой за пятку одноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одежду на груди партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска с зацепом стопой изнутри под пятку одноименной ноги защищающегося, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий ставит левую стопу поперек живота партнера, опускается на ягодицы, толчком ноги вверх опрокидывает его на спину, делает кувырок назад и садится на грудь защищающегося (рис. 1410–1413).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 279–283.

5. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема, разученного на уроке 283.

Атакующий садится на спину партнеру, стоящему на коленях и ладонях. Защищающийся захватывает под правое плечо его одноименную голень,

падает на правый бок и заваливает атакующего на спину.

Затем защищающийся накрывает своей левой голенью правую стопу партнера, скрещивает свои ноги, заводит левое предплечье под разноименную голень атакующего,

соединяет свои кисти «в замок», прогибается и проводит болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 1414, 1415).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1410



Рис. 1411



Рис. 1412



Рис. 1413



Рис. 1414



Рис. 1415

## Урок 285

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 280–284.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом разноименного отворота после имитации броска передней подсечкой в голень разноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит стопой левой ноги имитацию броска передней подсечкой, подбивая правую голень защищающегося. Затем атакующий делает поворот 180° вправо, ставит левую стопу между ног партнера, быстро опускается на колени, захватывает левой рукой его одноименное бедро, проводит бросок через плечи и опрокидывает его на спину (рис. 1416, 1417).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 280–284.

5. Разучить болевой прием растяжением плеча после переворота сбоку кувырком вперед.

Атакующий перешагивает правой ногой через спину партнера, стоящего на локтях и коленях, и захватывает его воротник и пояс. Затем атакующий делает кувырок вперед, переворачивает бедром партнера на спину, захватывает руками его левое плечо, заводит за шею, тянет на себя, в сторону правого плеча и проводит болевой прием (рис. 1418–1420).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1416



Рис. 1417



Рис. 1418



Рис. 1419



Рис. 1420

## Урок 286

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 281–285.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска с зацепом стопой за пятку одноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска с зацепом стопой изнутри под его одноименную пятку, провоцируя защищающегося оставить правую ногу назад. Затем атакующий ставит правую ногу на носок сзади сбоку от одноименной стопы партнера, проводит бросок через ногу вперед и опрокидывает его на спину (рис. 1421–1424).



Рис. 1421



Рис. 1422



Рис. 1423



Рис. 1424

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 281–285.

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема растяжением плеча, изложенного на уроке 285.

Атакующий выполняет переворот сбоку кувырком вперед и захватывает левое плечо партнера. Защищающийся переворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 1425).



Рис. 1425

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 287

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 282–286.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом руки на плечо и разноименного отворота после имитации броска боковой подсечкой разноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и подбивает правой стопой разноименную голень защищающегося, провоцируя его отставить ногу назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий делает поворот на туловище вперед. Затем атакующий делает поворот на 270° вправо, подставляя правую ногу к левой, слегка сгибает их в коленях, захватывает левую руку партнера на свое одноименное плечо, наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает партнера на спину (рис. 1426–1429).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 282–286.

5. Разучить болевой прием растяжением тазобедренного сустава сведением бедер навстречу друг другу.



Рис. 1426



Рис. 1427



Рис. 1428



Рис. 1429

Атакующий обвивает правой ногой одноименное бедро партнера, стоящего на ладонях и коленях, и захватывает обеими руками его левое бедро. Затем атакующий ложится на спину, одновременно тянет левое бедро защищающегося к себе, а правое толкает ногами от себя, заваливает партнера в положение лицом вниз и проводит болевое воздействие на его тазобедренный сустав (рис. 1430, 1431).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 288

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 283–287.

3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги после имитации броска боковой подсечкой.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и подбивает стопой правой ноги разноименную голень защищающегося, провоцируя его отставить левую ногу назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, подставляя левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает бедром одноименную ногу защищающегося, скручивает его руками и опрокидывает на спину (рис. 1432–1435).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 283–287.

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема растяжением тазобедренного сустава, изложенного в пункте 287.

Атакующий захватывает руками и ногами бедра партнера и сводит из навстречу друг другу. Защищающийся разворачивается на спину, разъединяет ноги партнера и мешает ему провести до конца атакующие действия (рис. 1436).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 289

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 284–288.

3. Разучить проведение броска назад, придерживая рукой одноименное бедро после имитации броска через плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя и проводит имитацию броска через плечо, отвлекая



Рис. 1430



Рис. 1431



Рис. 1432



Рис. 1433



Рис. 1434



Рис. 1435



Рис. 1436



его ложным движением. Затем атакующий поворачивается влево  $180^\circ$ , заводит правую ладонь за одноименное бедро партнера, толкает туловище правым плечом и опрокидывает на спину (рис. 1437–1439).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 284–288.

5. Разучить проведение удушающего приема скрестным движением рук с захватом изнутри и снаружи одноименных отворотов из положения сбоку.

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на локтях и коленях и захватывает его одноименные отвороты правой рукой изнутри, левой снаружи. Затем атакующий сводит руки навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 1440).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 290

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 285–289.

3. Разучить проведение броска через грудь подсадом голенью разноименной ноги спереди после имитации броска с зацепом изнутри под пятку одноименной ноги партнера.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска с зацепом изнутри под пятку одноименной ноги партнера. Затем атакующий голенью правой ноги обвивает спереди голень разноименной ноги партнера, поднимает его вверх, отклоняет туловище назад, падает на грудь и опрокидывает его на спину (рис. 1441–1443).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 285–289.

5. Разучить проведение защиты от удушающего приема скрестным движением рук, разученного на уроке 289.

Атакующий захватывает одноименные отвороты на шее партнера, стоящего на локтях и коленях. Защищающийся делает кувырок вперед, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1444, 1445).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1437



Рис. 1438



Рис. 1439



Рис. 1440



Рис. 1441



Рис. 1442



Рис. 1443



Рис. 1444



Рис. 1445

## Урок 291

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 286–290.

3. Разучить проведение броска через ногу назад, садясь, после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и обозначает правой ногой имитацию броска через ногу назад, провоцируя защищающегося отставить правую ногу назад и понизить центр тяжести. Затем атакующий переносит вес тела на свою правую ногу, заводит левую за спину партнера, ставит ее на пятку сзади сбоку от его правой стопы, тянет его правой рукой вниз и опрокидывает на спину через свою ногу (рис. 1446–1448).



Рис. 1446



Рис. 1447



Рис. 1448



Рис. 1449



Рис. 1450

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 286–290.

5. Разучить переворот раскручиванием с захватом одноименного плеча и туловища сверху с переходом на удержание поперек.

Атакующий опускается на колени со стороны правого бока защищающегося, стоящего в высоком партере, захватывает правой рукой его одноименное плечо, а левой – туловище сверху, затем поднимает захваченную руку вверх, толкает грудью защищающегося в правый бок, опрокидывает на спину и переходит на удержание поперек (рис. 1449–1451).

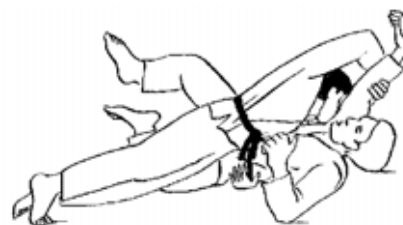


Рис. 1451

6. Разучить защиту от переворота раскручиванием, изложенного в пункте 5.

Атакующий захватывает правой рукой одноименное плечо, а левой туловище сверху у партнера, стоящего на ладонях и коленях. Защищающийся отклоняется назад, толкает атакующего правым плечом назад, заваливает его на спину, переворачивается 180° вправо и прижимается грудью к груди партнера (рис. 1452, 1453).



Рис. 1452

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 292

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 287–291.



Рис. 1453

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом разноименной руки и пояса сзади после имитации броска с зацепом стопой за пятку разноименной ноги партнера.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, атакующий сбоку от него, захватив правой рукой пояс на его спине, а левой – разноименный рукав выше локтя, и обозначает правой стопой зацеп за левую пятку партнера, провоцируя его перенести вес тела на левую ногу. Затем атакующий ставит свою правую стопу между стоп защищающегося, плотно прижимает его к себе, глубоко заводит свой таз под его туловище, соединяет ноги вместе, перебрасывает партнера через свое бедро и опрокидывает на спину (рис. 1454–1457).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 287–291.

5. Разучить удержание поперек с захватом пояса сзади через одноименной плечо.

Атакующий ложится со стороны левого бока партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его пояс на спине через одноименное плечо, выставляет левую руку для упора в сторону, прижимается к защищающемуся грудью и проводит удержание (рис. 1458).

6. Разучить защиту от удержания поперек, изложенного в пункте 5.

Атакующий пытается правой рукой захватить пояс на спине партнера, лежащего на спине. Защищающийся сам захватывает пояс на спине атакующего, заводит левое предплечье под его живот, прогибается, встает в положение борцовского моста и сбрасывает партнера со своей груди (рис. 1459).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1454



Рис. 1455



Рис. 1456



Рис. 1457



Рис. 1458



Рис. 1459

## Урок 293

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 288–292.

3. Разучить проведение броска с зацепом голенью изнутри за разноименную ногу после имитации броска через плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий левой рукой захватывает разноименный отворот партнера, подставляет левую стопу к правой и обозначает бросок через плечо с захватом руки на плечо, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий падает на колени и в падении зацепляет правой голенью и обхватывает правой рукой левую ногу партнера, толкает его в туловище левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 1460–1462).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 288–292.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименного отворота и одноименной руки из положения спереди сверху.



Рис. 1460



Рис. 1461



Рис. 1462



Рис. 1463



Рис. 1464



Рис. 1465



Рис. 1466



Рис. 1467



Рис. 1468

Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, стоящего на четвереньках, захватывает изнутри правой рукой его правый отворот на шее, а левой рукой – его одноименную руку, скручивает влево, переворачивается вместе с защищающимся на спину и проводит удушающий прием (рис. 1463, 1464).

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема с захватом одноименного отворота и одноименной руки, изложенного в пункте 5.

Атакующий переворачивается с партнером на спину партнера, оттягивает его в сторону своего плеча, ослабляет захват и дает атакующему провести прием до конца (рис. 1465).

7. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 294

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 289–293.

3. Разучить проведение броска через голову с подсадом голенью одноименного бедра изнутри после имитации броска с зацепом стопой за пятку.

Атакующий становится с левого бока от партнера, захватывает правой рукой рукав его одноименной руки, а левой – одноименный рукав изнутри и обозначает зацеп стопой правой ноги за его левую пятку, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий ставит стопу левой ноги как можно ближе к правой стопе партнера, заводит свою правую стопу за его одноименное бедро, опускается на ягодицы, тянет его руками к себе и толчком голени в одноименное бедро вверх за себя и опрокидывает его на спину (рис. 1466–1468).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 289–293.

5. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием локтевого сустава партнера через шею из положения со стороны головы.

Атакующий становится на левое колено со стороны головы партнера, лежащего на спину, захватывает обеими руками его левую руку, прижимает ее запястьем к своему левому плечу, давит обеими ладонями на ее локоть, стараясь разогнуть руку против естественного сгиба, и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 1469).



Рис. 1469

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 295

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 290–294.
3. Разучить проведение броска через плечи с захватом разноименного отворота после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и обозначает бросок через бедро, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий делает поворот вправо, быстро опускается на колени, захватывает левой рукой одноименное бедро защищающегося, тянет его за отворот правой рукой вниз, взваливает себе на плечи, поворачивается вправо, направляет его головой к своему колену и опрокидывает на спину (рис. 1470, 1471).



Рис. 1470



Рис. 1471

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 290–294.
5. Разучить защитные технические действия от болевого приема перегибанием локтевого сустава через шею.

Атакующий садится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, зажимает между плечом и шеей запястье его левой руки и старается провести болевое воздействие на локтевой сустав, разгибая его против естественного сгиба. Защищающийся обеими руками захватывает голову партнера, прижимает ее к своей груди, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1472–1474).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1472



Рис. 1473



Рис. 1474

### Урок 296

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 291–295.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед после имитации броска с зацепом стопой за пятку одноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, ставит левую ногу скрестно впереди правой и проводит имитацию зацепа правой стопой чуть выше левой пятки защищающегося. Затем атакующий ставит свою правую ногу на носок впереди ног партнера, подколенным сгибом правой ноги подбивает вверх правую голень защищающегося, наклоняет туловище вперед и опрокидывает его на спину (рис. 1475–1477)



Рис. 1475



Рис. 1476



Рис. 1477

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 291–295.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием плечевого сустава наружу с захватом предплечьем разноименного плеча из положения снизу.

Атакующий ложится на спину, обвивает левой рукой согнутую в локте правую руку партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, захватывает его одноименное плечо, упирается ладонью правой руки в свою левую кисть, отталкивает защищающегося от себя, поднимает его локоть вверх и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя сдаться (рис. 1478).



Рис. 1478

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 297

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 292–296.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом руки на плечо после имитации броска через плечи.



Рис. 1479



Рис. 1480

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий левой рукой захватывает правый рукав партнера выше локтя и проводит имитацию броска через плечи, провоцируя защищающегося отставить правую ногу назад и наклонить туловище вперед. Затем атакующий поворачивается к партнеру спиной, подставляет левую ногу к правой, слегка сгибает их в коленях, одновременно захватывает его правую руку на свое левое плечо, наклоняет туловище вперед, выпрямляет ноги и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1479, 1480).

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 292–296.

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема выкручиванием плечевого сустава наружу с захватом предплечья под разноименное плечо, разученного на уроке 296.

Атакующий ложится на спину, оплетает левой рукой правую руку партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, и пытается вызвать болевое ощущение на его плечевой сустав. Защищающийся левой рукой захватывает запястье одновременной руки партнера,

срывает ее со своего плеча и лишает атакующего возможности провести до конца намеченные действия (рис. 1481).

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1481

### Урок 298

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 293–297.
3. разучить проведение броска подхватом одноименной ноги после имитации броска подхватом разноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска подхватом разноименной ноги, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий проводит повторную атаку: подбивает правой ногой голень правой ноги партнера снаружи, скручивает его туловище влево и опрокидывает на спину (рис. 1482–1484).



Рис. 1482



Рис. 1483

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 293–297.

5. Разучить проведение болевого приема ущемлением икроножной мышцы в качестве контрприема от болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия.

Атакующий захватывает под правое плечо разноименную голень партнера. Защищающийся заводит свое левое предплечье под одноименный подколенный сгиб атакующего, зажимает его правую голень бедрами, прогибаясь, одновременно соединяет кисти рук в замок, сдавливанием рук к себе и движением тазобедренного сустава вперед проводит болевой прием (рис. 1485).



Рис. 1484

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 299

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 294–297.
3. Разучить проведение броска захватом разноименной пятки после имитации броска с захватом одноименного бедра.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный рукав партнера и имитирует левой рукой захват его одноименного бедра, провоцируя защищающегося отставить левую ногу назад. Затем атакующий захватывает правую пятку партнера, тянет на себя и опрокидывает ее на себя (рис. 1486–1489).



Рис. 1485

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 293–297.



Рис. 1486



Рис. 1487



Рис. 1488



Рис. 1489

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема ущемлением икроножной мышцы, разученного на уроке 298.

Атакующий пытается провести болевое воздействие ущемлением икроножной мышцы партнера. Защищающийся захватывает воротник партнера, встает в стойку и уходит от болевого приема (рис. 1490, 1491).



Рис. 1490



Рис. 1491

6. Провести четыре схватки в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 300

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 295–299.

3. Разучить проведение броска через грудь, с подсадом изнутри бедром бедра разноименной ноги после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит имитацию броска через бедро, отвлекая партнера ложным движением. Затем атакующий поворачивается 180° вправо, ставит согнутые в коленях ноги между ног партнера, бедром правой ноги подбивает вверх его левое бедро, отклоняется назад, отрывает ноги защищающегося от пола, скручивает его руками влево и опрокидывает на спину (рис. 1492–1494).



Рис. 1492



Рис. 1493



Рис. 1494

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 295–299.

5. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом разноименного отворота и давлением на затылок ладонью из-под одноименного плеча после кувырка вперед.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает правой рукой его левый отворот, перешагивает через его спину левой ногой, просовывает свою левую руку под его одноименное плечо и делает кувырок вперед. Затем атакующий прижимает партнера к своей груди, упирается левой ладонью в его затылок из-под одноименного плеча и проводит удушающий прием (рис. 1495, 1496).



6. Разучить защитные технические действия от удушающего приема, изложенного в пункте 5.

Чтобы избежать удушающего воздействия защищающийся снимает левой рукой левую ладонь партнера со своего затылка, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 1497).



Рис. 1495



Рис. 1496



Рис. 1497

## ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ШЕСТОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТУПЕНИ – ФИОЛЕТОВОГО ПОЯСА

### Техника борьбы стоя:

1. Бросок через ногу назад с захватом одной рукой одноименного отворота.
2. Бросок через ногу вперед с захватом одной рукой одноименного отворота.
3. Бросок через спину с захватом одной рукой одноименного отворота.
4. Бросок зацепом голенью изнутри одноименной голени с захватом разноименного отворота и одноименного рукава.
5. Бросок подхватом одноименной ноги с захватом разноименного отворота и одноименного рукава.
6. Бросок через обе ноги в падении с захватом разноименного отворота и одноименного рукава.
7. Бросок через плечи из стойки с захватом разноименного отворота и одноименного рукава.

### Техника борьбы лежа:

1. Переворот со стороны ног с захватом разноименного бедра и одноименной голени и уход от него.
2. Удержание поперек с захватом пояса сзади через одноименное плечо и уход от него.
3. Перегибание локтевого сустава с захватом руки под разноименное плечо в качестве контрприема от переворота захватом двух рук и уход от него.
4. Ущемление икроножной мышцы в качестве контрприема от ущемления ахиллового сухожилия.
5. Удушающий прием с захватом разноименного отворота и давлением на затылок ладонью из-под одноименного плеча после кувырка вперед и защита от него.

К экзаменам допускаются лица, прошедшие подготовку по урокам 251–300 этой книги.

**ТЕХНИКА КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА**

**Урок 301**



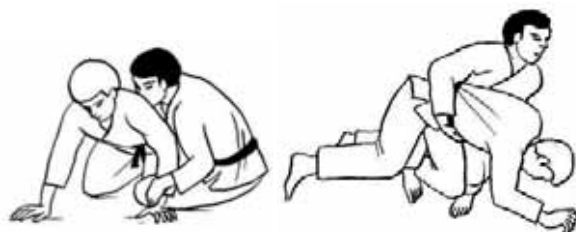
*Рис. 1498*

*Рис. 1499*



*Рис. 1500*

*Рис. 1501*



*Рис. 1502*

*Рис. 1503*



*Рис. 1504*



*Рис. 1505*

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 296–300.
3. Разучить проведение броска через бедро с захватом изнутри и снаружи одного рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий поднимает захваченную руку вверх, заводит под нее свое левое предплечье, ставит свою левую стопу между ног партнера, поворачиваясь на 270<sup>0</sup> вправо, подставляет к ней правую стопу и, наклоняясь, по диагонали вправо, опрокидывает защищающегося на спину, выполняя бросок через бедро (рис. 1498–1501).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 196–300
6. Разучить переворот накатом с захватом сверху предплечья и туловища.

Атакующий встает на правое колено позади защищающегося, стоящего в высоком партере, и правой рукой захватывает сверху атакующего за туловище по линии пояса, а левой – сверху за предплечье правой руки. Затем атакующий упирается правой ногой в татами, отклоняет туловище влево, правой рукой подтаскивает защищающегося к себе, падает на свое левое предплечье, перекачивается на спину, подбивает партнера туловищем и перебрасывает его через голову спиной к коврику (рис. 1502–1504).

7. Разучить выход вверх с выседом в качестве контрприема против переворота накатом с захватом сверху предплечья и туловища, рассмотренного на уроке 170.

Как только атакующий правой рукой потянет защищающегося к себе, тот должен, опираясь на левую руку, вывести вперед левую ногу до выседа на бедро, левой рукой оттолкнуться от татами, повернуться вправо и навалиться на партнера (рис. 1505).

## Урок 302

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 297–301.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом изнутри и снаружи одного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий поднимает захваченную руку вверх, заводит под нее свое левое предплечье, поворачивается спиной к партнеру, ставит свою левую ногу на носок поперек его ног, скручивает защищающегося по диагонали вправо вниз и опрокидывает его на спину, выполняя бросок через ногу вперед (рис. 1506–1508).



Рис. 1506



Рис. 1507



Рис. 1508

под нее свое левое предплечье, поворачивается спиной к партнеру, ставит свою левую ногу на носок поперек его ног, скручивает защищающегося по диагонали вправо вниз и опрокидывает его на спину, выполняя бросок через ногу вперед (рис. 1506–1508).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 297–301.

6. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем с захватом одноименных отворотов.



Рис. 1509



Рис. 1510

Защищающийся ложится на спину, кладет ноги на плечи партнера, стоящего на коленях. Атакующий захватывает его одноименные отвороты – правой рукой изнутри, левой снаружи, перемещается вправо, ложиться поперек груди партнера со стороны его левого бока, надавливает правым предплечьем на его шею, тянет его левый отворот вниз и, не отпуская левой ноги защищающегося, проводит удушающий прием (рис. 1509, 1510).

7. Разучить новый уход от удушающего приема предплечьем с захватом одноименных отворотов, изложенного в пункте 6.

Атакующий, оказавшись со стороны ног партнера, лежащего на спине, пытается провести удушающий прием предплечьем и одноименным отворотом. Защищающийся захватывает обеими руками правый локоть партнера, поднимает его вверх, просовывает под него свою голову и уходит из опасного положения (рис. 1511, 1512).

8. Провести в положениях стоя и лежа пять схваток по 5 минут.

## Урок 303

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 298–302.
3. Разучить проведение броска подхватом двух ног с захватом изнутри и снаружи одного рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий поднимает захваченную руку вверх, заводит под нее свое левое предплечье, поворачивается спиной к партнеру, делает мах левой ногой, подбивает ею ноги защищающегося, скручивает его вправо вниз и опрокидывает на спину (рис. 1513–1515).



Рис. 1513



Рис. 1514



Рис. 1515

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 298–302.

6. Разучить проведение удержания сбоку с захватом шеи и дальней руки.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, захватывает левой рукой снизу его плечо, заводит свою правую руку под его разноименное плечо, соединяет вместе кисти рук, прижимается грудью к защищающемуся и переходит на удержание (рис. 1516).



Рис. 1516



Рис. 1517

7. Разучить защиту от удержания сбоку с захватом снизу шеи и дальней руки.

Атакующий пытается провести удержание сбоку с захватом снизу шеи и дальней руки. Защищающийся заводит свою левую руку за левую щеку партнера, поворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 1517).

8. Провести пять схваток по 5 минут в положениях стоя и лежа.

## Урок 304

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 299–303.

3. Разучить проведение броска через ногу в сторону с захватом изнутри и снаружи одного рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий поднимает захваченную руку вверх, заводит под нее свое левое предплечье, поворачивается спиной к защищающемуся, зацепляет левой пяткой его одноименную голень, толкает его влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1518–1520).



Рис. 1518



Рис. 1519



Рис. 1520

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 299–303.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом разноименного отворота на шее и одноименной руки под плечо.

Атакующий становится на колени с левого бока от стоящего на четвереньках партнера, захватывает снаружи правой рукой его левый отворот на шее, а левой – одноименную руку, выставляет вперед правую ногу, опускается на ягодицы и проводит удушающий прием (рис. 1521).

7. Разучить новые технические действия от удушающего приема с захватом разноименного отворота и одноименной руки под плечо.



Рис. 1521

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера через его шею и его одноименную руку. Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает правой рукой свой левый отворот, оттягивает его влево, одновременно перемещается влево, сгибает в локте и освобождает свою захваченную руку, вынимает голову из-под плеча партнера и уходит из опасного положения (рис. 1522–1524).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1522



Рис. 1523



Рис. 1524

### Урок 305

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 300–304.

3. Разучить проведение броска зацепом одноименной стопы изнутри под одноименную пятку с захватом изнутри и снаружи одного рукава обеими руками.



Рис. 1525



Рис. 1526



Рис. 1527

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий поднимает захваченную руку вверх, зацепляет носком левой ноги одноименную пятку защищающегося, давит своей голенью на его голень и движением рук влево вниз опрокидывает партнера на спину (рис. 1525–1527).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 300–304.

6. Разучить проведение болевого приема ущемлением двуглавой и лучевой мышц из положения верхом.

Атакующий садится на правое колено со стороны туловища партнера, лежащего на правом боку, заводит свое левое предплечье под его одноименный локтевой сгиб и соединяет вместе кисти своих рук. Затем атакующий давит своим тазобедренным суставом на левое предплечье защищающегося, перегибает его через свое левое предплечье, одновременно делает им вращательные движения в горизонтальной плоскости и проводит болевое воздействие на двуглавую и лучевые мышцы партнера (рис. 1528).



Рис. 1528

7. Разучить защитные технические действия против болевого приема удушением двуглавой и лучевой мышц, разученного в пункте 6.

Атакующий опускается на правое колено, разворачивает партнера на правый бок и заводит свое левое предплечье под его левый локтевой сгиб. Защищающийся правой рукой отводит назад в сторону левую ногу левую ногу атакующего, выдергивает свою левую руку из рук атакующего, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1529).



Рис. 1529

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 306

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 301–305.
3. Разучить проведение броска с зацепом изнутри стопой одноименной стопы с захватом изнутри и снаружи рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий поднимает захваченную руку вверх, левой стопой одноименную пятку защищающегося, давит своей голенью на его голень и движением рук влево вниз опрокидывает партнера на спину (рис. 1530–1532).



Рис. 1530



Рис. 1531



Рис. 1532

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 301–305.
6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименного отворота и разноименного предплечья из-под разноименного плеча.

Атакующий становится с правого бока от стоящего на четвереньках партнера, захватывает левой рукой его разноименный отворот на шее, перехватывает его правой рукой, просовывает свою левую руку под его левое плечо и захватывает свое левое запястье. Затем



атакующий скручивается влево назад, переворачивает защищающегося на спину и проводит удушающий прием (рис. 1533–1535).



Рис. 1533



Рис. 1534



Рис. 1535



Рис. 1536



Рис. 1537

7. Разучить новые защитные технические действия от удушающего приема с захватом разноименного отворота и разноименного предплечья из-под разноименного плеча.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой свое правое предплечье из-под его разноименного плеча, переворачивается на спину и проводит удушающий прием. Защищающийся делает кувырок назад, выпутывает голову и правую руку из рук партнера и уходит из опасного положения (рис. 1536, 1537).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 307

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 302–306.
3. Разучить проведение броска через спину с захватом изнутри и снаружи рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного предплечья. Затем атакующий делает шаг вперед левой ногой, ставит ее между стоп защищающегося, поднимает его захваченную руку вверх, поворачивается под ней на  $270^0$  вправо, взваливает защищающегося себе на поясницу, скручивает вправо вниз по диагонали и опрокидывает на спину (рис. 1538–1541).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 302–306.

6. Разучить ущемление ахиллова сухожилия, имитируя попытку проведения удержания со стороны головы.

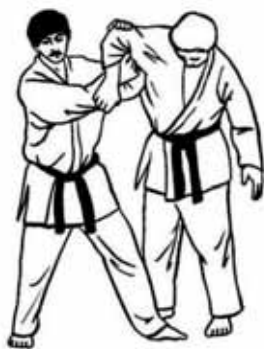


Рис. 1538



Рис. 1539



Рис. 1540



Рис. 1541



Рис. 1542

Атакующий имитирует попытку проведения удержания со стороны головы. Защищающийся, стараясь защититься, подводит свои колени под грудь атакующего. Последний выпрямляется, захватывает левую ногу защищающегося, прижимает ее стопой к своему левому плечу, обхватывает правой ладонью свой левый кулак, подводит левое запястье под ахиллово сухожилие защищающегося, давит на него, вызывая болевое воздействие (рис. 1542).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1543



Рис. 1544



Рис. 1545



Рис. 1546

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия партнера из положения со стороны головы. Защищающийся делает кувырок назад, выпрямляет ноги в коленях, захватывает левой рукой одноименную руку партнера, разжимает его хват и уходит из опасного положения (рис. 1546).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 303–307.

6. Провести работу над индивидуальной техникой.

7. Разучить защиту от проведения болевого воздействия на ахиллово сухожилие, рассмотренного на уроке 307.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия партнера из положения со стороны головы. Защищающийся делает кувырок назад, выпрямляет ноги в коленях, захватывает левой рукой одноименную руку партнера, разжимает его хват и уходит из опасного положения (рис. 1546).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 309

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 304–308.

3. Разучить проведение броска через голову упором стопы в живот с захватом изнутри и снаружи рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного запястья. Затем атакующий ставит свою правую стопу между ног

### Урок 308

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 303–307.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом изнутри и снаружи рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой ру-



защищающегося, опускаясь на ягодицы, упирается развернутой наружу правой стопой в его туловище и, мягко перекатываясь на спину, толчком левой ноги опрокидывает партнера через голову (рис. 1547, 1548).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 304–308.

6. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом снаружи разноименных отворотов.

Атакующий лежит на спине, разворачивает обе руки ладонями вниз и захватывает одноименные отвороты снаружи на шее партнера, лежащего спиной на его груди, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 1549).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

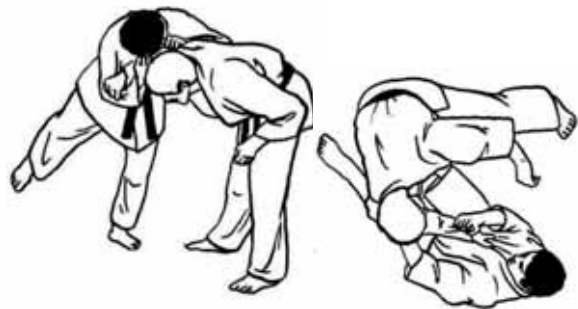


Рис. 1547

Рис. 1548



Рис. 1549

### Урок 310

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 305–309.

3. Разучить проведение броска в сторону через ногу, садясь в сторону с захватом изнутри и снаружи рукава обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий левой рукой захватывает рукав на внешней стороне правого плеча партнера, а правой – рукав на внутренней стороне одноименного запястья. Затем атакующий, разворачиваясь вправо, опускается на ягодицы, тянет за рукав защищающегося вниз и опрокидывает на спину (рис. 1550, 1551).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 305–309.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом изнутри и снаружи разноименных отворотов, разученного на уроке 309.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает обеими руками локоть расположенной ближе к его голове руки партнера, поворачивает голову в сторону, поднимает захваченную руку вверх и заводит за голову, затем поворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1552, 1553).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1550



Рис. 1551



Рис. 1552



Рис. 1553

## Урок 311

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 306–310.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья. Затем атакующий выводит захваченную руку партнера вниз вперед, поворачивается на 180° вправо, выполняет бросок через ногу вперед и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1554–1557).



Рис. 1554



Рис. 1555



Рис. 1556



Рис. 1557

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 306–310.
6. Разучить переворот сверху с захватом подбородка и зацепом голенью одноименного бедра.

Атакующий ложится грудью на спину защищающегося, правой рукой захватывает его подбородок, а правой голенью – одноименное бедро, затем перемещается влево в сторону дальнего плеча защищающегося, правой рукой тянет его за подбородок, а правой ногой поднимает его бедро вверх и переворачивает на спину (рис. 1558, 1559).

7. Разучить уход проворотом в качестве защиты от переворота сверху с захватом подбородка и зацепом голенью одноименного бедра.

Атакующий пытается захватить правой рукой подбородок защищающегося, а левой ногой – его бедро, чтобы перевернуть его на спину. Защищающийся резко поворачивается вправо на живот, поджимает бедра к груди, поднимается в стойку и уходит из опасного положения (рис. 1560).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1558



Рис. 1559



Рис. 1560

## Урок 312

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 307–311.
3. Разучить проведение броска через ногу в сторону с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья. Затем атакующий выводит захваченную руку партнера вниз вперед, одновременно поворачивается на 90° вправо, зацепляет левой пяткой одноименную голень защищающегося, толкает его в сторону и опрокидывает на спину (рис. 1561–1563).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 307–311.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом снаружи разноименных отворотов из положения сзади.

Защищающийся ложится спиной на грудь лежащего на спине партнера. Атакующий захватывает его разноименные отвороты снаружи, тянет правый отворот вниз, а левый на себя, проводит удушающий прием (рис. 1564, 1565).

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема с захватом снаружи разноименных отворотов.

Атакующий захватывает снаружи разноименные отвороты лежащего спиной на его груди партнера. Чтобы избежать удушения, защищающийся поворачивает голову максимально вправо, захватывает обеими руками правый локоть партнера, тянет его на себя вниз, ослабляет захват, просовывает голову под правое плечо атакующего и лишает его возможности довести прием до конца (рис. 1566, 1567).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1561



Рис. 1562



Рис. 1563



Рис. 1564



Рис. 1565



Рис. 1566



Рис. 1567

## Урок 313

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 308–312.
3. Разучить проведение броска с зацепом стопы изнутри за разноименную пятку с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья. Затем атакующий выводит захваченную руку партнера вниз вперед, поворачивается на 180° вправо, зацепляет носком левой стопы разноименную пятку защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 1568–1570).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 308–312.

6. Разучить проведения удержания сверху с захватом двух рук.

Атакующий садится верхом на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает обеими руками его разноименные руки, прижимается к защищающемуся грудью и проводит удержание.



Рис. 1568



Рис. 1569



Рис. 1570

7. Разучить защитные технические действия от удержания сверху захватом рук (рис. 1571).

Атакующий захватывает руки партнера, лежащего на спине и пытается провести удержание сверху. Защищающийся резко прогибается, переходит в положение полумоста, одновременно толкает левым плечом атакующего в туловище и переворачивает его на спину (рис. 1572).



Рис. 1571



Рис. 1572

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 314

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 309–313.

3. Разучить проведение обратного броска через плечо с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья. Затем атакующий выводит захваченную руку партнера вниз вперед, поворачивается на 270° вправо, выполняет бросок через плечо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1573–1575).

4. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 309–313.



Рис. 1573



Рис. 1574



Рис. 1575



Рис. 1576



Рис. 1577

6. Разучить проведение нового удушающего приема подколенным сгибом из положения сверху сбоку.

Защищающийся ложится на спину, соединяет пальцы в замок и прижимает руки к груди. Атакующий садится на ягодицы с левого бока от него, кладет правую ногу на его шею, а левую – на грудь, просовывает свою правую руку между его рук, разворачивает ее ладонью вверх и захватывает его пояс. Затем атакующий упирается левой рукой в ковер, разворачивает туловище влево, отрывает свои ягодицы от пола, заводит снизу правую голень за шею защищающегося, надавливает сверху на нее бедром и проводит удушающий прием (рис. 1576).

7. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема подколенным сгибом.

Атакующий зажимает левой ногой шею партнера и пытается провести удушающий прием. Чтобы избежать удушающего воздействия, защищающийся переворачивается вправо на живот, сбрасывает с себя партнера и уходит из опасного положения (рис. 1577).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 315

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 310–314.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья, делает шаг вперед левой ногой и ставит ее между стоп защищающегося, одновременно поднимает захваченную руку от себя вправо вверх. Затем атакующий наклоняется вперед, опускается на правое колено, взваливает партнера на свои плечи, скручивает его по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1578–1581).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 310–314.



*Рис. 1578*



*Рис. 1579*



*Рис. 1580*



*Рис. 1581*

6. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава через тазобедренный с захватом разноименного отворота и рукава из положения стоя с переходом в положение лежа.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой – его правый рукав, упирается правой стопой в левое бедро защищающегося и в падении на спину затаскивает его в положение лицом вниз. Затем атакующий заводит свое левое бедро на правую руку партнера, поворачивается на 180° вправо и перегибает его локтевой сустав через свой тазобедренный (рис. 1582, 1583).



*Рис. 1582*



*Рис. 1583*

7. Разучить защитные технические действия от болевого приема перегибанием локтевого сустава через тазобедренный с переходом из положения стоя в положение лежа.

Атакующий захватывает левый отворот и правый рукав партнера, затем упирается правой стопой в его левое бедро и спускается на ягодицы. Защищающийся левой рукой снимает ногу атакующего со своего бедра, спускается на колени и не дает партнеру провести до конца намеченные действия (рис. 1584).



*Рис. 1584*

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 316

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 311–315.

3. Разучить проведение броска через спину с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья, делает шаг вперед левой ногой, ставит ее между стоп защищающегося и поднимает захваченную руку партнера вправо вверх от себя. Затем атакующий наклоняется вперед, взваливает партнера на свою спину, скручивает его по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1585–1588).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 311–315.



Рис. 1585



Рис. 1586



Рис. 1587



Рис. 1588

6. Разучить проведение удушающего приема скрещенными предплечьями из положения сбоку вниз.

Атакующий пытается прорваться на удержание поперек туловища партнера со стороны правого бока. Защищающийся разворачивает правую руку ладонью вверх и захватывает одноименный отворот атакующего изнутри, левую руку накладывает на его шею сверху и захватывает на ней другой отворот, затем сводит локти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 1589).



Рис. 1589

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема скрещенными предплечьями.

Атакующий из положения снизу пытается провести удушающий прием скрещенными предплечьями. Чтобы избежать удушения, защищающийся перемещается вправо, раскручивая сжатые предплечья партнера, поднимается в стойку и уходит от захвата (рис. 1590, 1591).



Рис. 1590



Рис. 1591

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 317

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 312–316.

3. Разучить проведение броска через ногу вперед с колен с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.



Рис. 1592



Рис. 1593



Рис. 1594

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья. Затем атакующий выводит захваченную руку партнера от себя вправо вниз, поворачивается на 180° вправо, опускается на правое колено, ставит свою левую ногу поперек ног защищающегося, скручивает его по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 1592–1594).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 312–316.

6. Разучить проведение болевого приема перегибанием коленного сустава с захватом бедра из положения снизу.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, стоящего на коленях и локтях, захватывает обеими руками его левое бедро, тянет на себя и разворачивает влево на спину. Затем атакующий обхватывает ногами левую голень защищающегося, прогибается и перегибает коленный сустав партнера против естественного сгиба (рис. 1595–1597).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1595



Рис. 1596



Рис. 1597

### Урок 318

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 313–317.

3. Разучить проведение броска через плечо с колен с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья, выводит захваченную руку партнера от себя вправо вниз, одновременно ставит свою левую ногу между ног защищающегося. Затем атакующий поворачивается на 180° вправо, натягивает левый отворот партнера на свое одноименное плечо, спускается на правое колено, наклоняется вперед и опрокидывает его на спину (рис. 1598–1601).



Рис. 1598



Рис. 1599



Рис. 1600



Рис. 1601

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 313–317.

6. Провести защитные технические действия от болевого приема перегибанием колена с захватом бедра из положения снизу, рассмотренного на уроке 317.

Атакующий пытается провести болевой прием перегибанием колена из положения снизу. Защищающийся резко разворачивает левое колено наружу, встает на правое колено и уходит из опасного положения (рис. 1602).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



## Урок 319

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 314–318.
3. Разучить проведение броска подхватом разноименной ноги с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья, выводит захваченную руку партнера от себя влево вниз, ставит свою правую ногу сбоку от правой ноги защищающегося и поворачивается на 180° вправо. Затем атакующий подбивает махом левой ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1603–1606).



Рис. 1602



Рис. 1603



Рис. 1604



Рис. 1605



Рис. 1606

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 314–318.
6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом одноименной руки и разноименного отворота на шее партнера из положения сзади снизу.

Атакующий становится с правого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает снаружи правой рукой его левый отворот на шее, просовывает левую руку под его одноименное плечо со стороны груди, захватывает куртку на его спине, перешагивает через спину партнера, заваливает его на правый бок и проводит удушающий прием (рис. 1607, 1608).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1607



Рис. 1608

## Урок 320

1. Проведение разминки и акробатики.
  2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 315–319.
  3. Разучить бросок боковой подсечкой с захватом пояса сзади и разноименного рукава.
- Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его разноименный рукав. Затем атакующий резко тянет правой рукой пояс партнера на себя, подбивает правой стопой его левую голень снаружи чуть ниже щиколотки и опрокидывает его на спину (рис. 1609–1611).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 315–319.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема с захватом одноименной руки и разноименного отворота, разученного на уроке 319.

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой – его куртку на спине из-под одноименного плеча.

Чтобы избежать удушья, защищающийся прижимает к своему туловищу левую руку, разворачивается немного вправо назад, наклоняет голову вперед, выводит ее из-под правого плеча партнера, упираясь в него левой ладонью, затем поворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1612, 1613).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1609



Рис. 1610



Рис. 1611



Рис. 1612



Рис. 1613

### Урок 321

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 316–320.

3. Разучить проведение переворота назад через одну руку в качестве защиты от броска через ногу назад.



Рис. 1614



Рис. 1615



Рис. 1616

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит бросок через ногу назад. Защищающийся прогибается, упирается левой ладонью в татами, делает мах правой ногой, переворачивается через руку, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1614–1616).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 316–320.

6. Разучить переворот забеганием с захватом одноименной руки под плечо и туловища.

Атакующий прижимается грудью к левому боку защищающегося, лежащего на животе, захватывает его левой рукой под одноименное плечо, а правой – туловище, соединяет вместе кисти своих рук, быстро забегает ногами вправо и, оказавшись со стороны другого бока партнера, разворачивает его на спину, поднимая вверх к себе его левую руку (рис. 1617–1619).



*Рис. 1617*



*Рис. 1618*



*Рис. 1619*

7. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия в качестве контрприема от переворота с захватом одноименной руки под плечо и туловища.

Атакующий становится сзади партнера, стоящего на ладонях и коленях, пытается захватить его плечи. Защищающийся скрестным движением ног подбивает правую ногу партнера и заваливает его на правый бок. Затем защищающийся подводит лучевую часть своего левого запястья под правое ахиллово сухожилие атакующего, а свое правое запястье располагает перпендикулярно своему левому и движением рук к себе проводит болевой прием (рис. 1620–1622).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



*Рис. 1620*



*Рис. 1621*



*Рис. 1622*

## Урок 322

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 317–321.
3. Разучить проведение переворота боком с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечо с колен.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками плечи партнера снизу, переворачивается на 180° влево, опускается на колени и проводит бросок через ногу вперед. Защищающийся упирается левой ладонью в татами, выполняет переворот боком с поворотом на 180° и уходит из опасного положения (рис. 1623–1626).



*Рис. 1623*



*Рис. 1624*



*Рис. 1625*



*Рис. 1626*

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 317–321.

6. Разучить удушающий прием с захватом одноименного отворота снаружи и одноименной руки на плече из положения снизу.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, лежащего спиной на его груди, а левой рукой захватывает его левую руку на свое одноименное плечо и свой правый отворот на шее. Затем атакующий тянет правой рукой одноименный отворот к себе, упирается правым бедром в правое плечо защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 1627).

7. разучить защитные технические действия от удушающего приема с захватом одноименного отворота и одноименной руки на плече.

Атакующий пытается захватить правой рукой одноименный отворот, а левой – одноименную руку партнера, лежащего на его груди. Защищающийся разворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1628).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1627



Рис. 1628

### Урок 323

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 318–322.

3. Разучить проведение переворота боком через одну руку в качестве защиты от броска через голову упором стопы в живот.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает рукава партнера и проводит бросок через голову с упором стопы в живот. Защищающийся упирается правой рукой в татами, поворачивается влево и встает на ноги со стороны его головы (рис. 1629–1631).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 318–322.

6. Разучить проведение удержания со стороны ног с захватом ног.

Атакующий садится на ноги партнера, лежащего на спине, обхватывает его бедра, прижимается грудью к нижней части туловища защищающегося и проводит удержание (рис. 1632).

7. Разучить удушающий прием голенью с захватом одноименных отворотов в качестве контрприема от попытки проведения удержания со стороны ног.



Рис. 1629



Рис. 1630



Рис. 1631



Рис. 1632

Атакующий пытается прорваться на удержание со стороны ног. Защищающийся захватывает правой рукой одноименный рукав партнера, а левой – его одноименный отворот, и отталкивает его от себя, упираясь стопами в бедра атакующего. Затем защищающийся заводит свою левую голень за одноименную шею партнера, захватывает его одноименные отвороты, тянет на себя и проводит удушающий прием (рис. 1633).



Рис. 1633

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 324

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 319–323.

3. Разучить проведение переворота боком через одну руку с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечо.



Рис. 1634



Рис. 1635



Рис. 1636

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий проводит бросок через плечо назад. Защищающийся упирается правой ладонью в татами, переворачивается на 180° вправо, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1634–1636).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 319–323.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом снаружи разноименных отворотов на шее партнера из положения сзади сверху.



Рис. 1637

Атакующий ложится на спину партнера, лежащего на груди, захватывает снаружи его разноименные отвороты, тянет правый отворот вниз, а левый на себя и проводит удушающий прием (рис. 1637).



Рис. 1638

7. Разучить проведение защитных технических действий от удушающего приема с захватом снаружи разноименных отворотов.

Атакующий ложится на спину партнера и захватывает его разноименные отвороты.

Чтобы избежать удушения, защищающийся разворачивается на спину, захватывает обеими руками правый локоть партнера, поднимает его вверх, просовывает голову под правым плечом атакующего и лишает его возможности провести начатые действия (рис. 1638).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 325

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 320–324.

3. Разучить проведение переворота боком с поворотом на 180° в качестве защиты от броска переворотом.



Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правое бедро партнера изнутри, а правой – его туловище сзади и пытается провести бросок переворотом. Защищающийся упирается руками в татами, переворачивается на 180° и уходит из опасного положения (рис. 1639–1641).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 320–324.

6. Разучить проведение болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава вокруг шеи из положения снизу.

Атакующий ложится на спину, обхватывает ногами ноги партнера своими ногами, захватывает левой рукой запястье его правой руки, а правой – одноименное плечо, заводит руку на свою голову, сгибает в локте, поднимает вверх и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 1642).

7. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плеча внутрь через шею.

Атакующий ложится на спину, захватывает обеими руками правую руку партнера, заводит ее за свою шею, сгибает в локте и поднимает вверх, пытаясь вызвать болевое ощущение в его плечевом суставе. Защищающийся захватывает правой рукой свой пояс, разворачивается на правый бок и уходит из опасного положения (рис. 1643).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 326

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 321–325.

3. Разучить проведение сальто вперед, пригнувшись в качестве защиты от броска через плечо с захватом двух ног.



Рис. 1644



Рис. 1645



Рис. 1646



Рис. 1639



Рис. 1640



Рис. 1641



Рис. 1642



Рис. 1643

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает бедра партнера снаружи, поднимает его на свое плечо, прогибается и проводит через него бросок. Защищающийся переворачивается через голову, прогибается, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1644–1646).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 321–325.

6. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными голенями с захватом рукавов из положения спереди снизу.

Атакующий ложится на спину, захватывает рукава партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, упирается в его шею своими скрещенными голенями и проводит удушающий прием (рис. 1647).



Рис. 1647

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 327

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 322–326.

3. Разучить проведение кувырка назад через спину партнера в качестве защиты от броска через бедро.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку партнера, а правой – его пояс сзади и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся поворачивается к атакующему спиной, поджимает колени к груди, выполняет кувырок назад через спину партнера, приземляется на обе стопы и уходит из опасного положения (рис. 1648–1650).



Рис. 1648



Рис. 1649



Рис. 1650

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 322–326.

6. Разучить защитных технических действий от удушающего приема скрещенными голенями с захватом рукавов, разученного на уроке 326.

Атакующий из положения лежа на спине пытается провести удушающий прием скрещенными голенями. Чтобы избежать удушающего воздействия защищающийся встает в стойку, перемещается в сторону головы партнера, лежащего на спине, перешагивает через нее, уходит из опасного положения и переходит на болевой прием перегибанием локтевого сустава с захватом руки между ног (рис. 1651–1653).



Рис. 1651



Рис. 1652



Рис. 1653

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 328

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 323–327.

3. Разучить проведение переворота в сторону с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает обеими руками правый отворот партнера и проводит бросок через ногу вперед. Защищающийся упирается

ладонями в татами, делает переворот вперед с поворотом на 180°, встает на обе стопы и уходит из опасного положения (рис. 1654–1657).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 323–327.



Рис. 1654



Рис. 1655



Рис. 1656



Рис. 1657

6. Разучить скручивание тазобедренного сустава после броска двойным зацепом.

Атакующий захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, заводит свою левую ногу за его левое бедро, а правое в прыжке за правое, делает скрестное движение ногами и опрокидывает защищающегося на спину. Затем атакующий заводит левую стопу партнера подмышку левой руки, захватывает его отворот на шее, тянет к себе, выпрямляет в колене свою левую ногу и проводит болевой прием (рис. 1658–1660).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1658



Рис. 1659



Рис. 1660

## Урок 329

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 324–328.

3. Разучить проведение переворота в сторону с поворотом на 180° в качестве защиты от броска подхватом одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правый отворот и правый рукав партнера и проводит бросок подхватом одноименной ноги. Защищающийся упирается левой ладонью в татами, выполняет переворот боком с поворотом на 180°, встает на обе стопы и уходит из опасного положения (рис. 1661–1663).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 324–328.





*Рис. 1661*



*Рис. 1662*



*Рис. 1663*

6. Разучить защиту от болевого воздействия на тазобедренный сустав, рассмотренного на уроке 328.

Атакующий после броска скрестным движением ног пытается провести болевой прием скручиванием тазобедренного сустава защищающегося. Защищающийся отводит двумя руками голень левой ноги партнера от себя, одновременно отодвигает в сторону свое левое бедро, поднимает вверх ногу атакующего и освобождается от захвата (рис. 1664).



*Рис. 1664*

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 330

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 325–329.
3. Разучить проведение переворота боком через одну руку с поворотом на 180° в качестве защиты от обратного броска через спину.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой – его разноименный рукав и проводит обратный бросок через спину. Защищающийся упирается правой ладонью в татами, выполняет переворот боком с поворотом на 180° и уходит из опасного положения (рис. 1665–1668).



*Рис. 1665*



*Рис. 1666*



*Рис. 1667*



*Рис. 1668*



Рис. 1669

### Подводящие упражнения:

а) один из партнеров наклоняется, другой разбегается и выполняет переворот боком с поворотом на 180° через его спину;

б) один из партнеров наклоняется, другой разбегается и выполняет через его спину переворот боком с поворотом на 180° с упором на одну руку.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 325–329.

6. Разучить проведение удушающего приема разноименным отворотом с захватом снаружи разноименного отворота и одноименных рук ногами со стороны головы.

Атакующий кладет свои бедра на плечи партнера, лежащего на спине, заводит голени ног под его туловище, захватывает левой рукой правый отворот снаружи на шее у защищающегося и проводит удушающий прием (рис. 1669).

7. Разучить защиту от удушающего приема захватом снаружи разноименного отворота и одноименных рук ногами.



Рис. 1670

Чтобы защититься от удушающего воздействия защищающийся должен освободить из-под правой ноги атакующего свою правую руку и перевернуться на живот (рис. 1670).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1671



Рис. 1672



Рис. 1673

### Урок 331

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 326–330.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить рукав разноименной руки партнера и его разноименный отворот и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок подсечкой изнутри пятки одноименной ноги, бросок через плечо с колен, бросок через ногу вперед (рис. 1671–1673).

Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 326–330.

6. Разучить переворот переходом с захватом одноименного плеча сверху.



Рис. 1674



Рис. 1675

Атакующий опускается на колени со стороны левого бока защищающегося, лежащего на животе, захватывает левой рукой его одноименное плечо, быстро перемещается вправо через его туловище, переворачивает защищающегося на спину и переходит на удержание (рис. 1674, 1675).

7. Разучить выход навверх выседом в качестве контрприема против переворота переходом с захватом одноименного плеча сверху.

Как только атакующий, выполняя прием, завершит перемещение через спину защищающегося, последний должен упереться правым предплечьем в татами, приподнять туловище, правую ногу быстро выдвинуть вперед, а левую отодвинуть назад, оттолкнуться правой ногой от опоры, повернуться на ягодицах влево, навалиться на атакующего, захватить и удерживать одноименной рукой его левую руку, а правой захватить его туловище (рис. 1676).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1676

### Урок 332

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 327–331.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Атакующий захватывает разноименный рукав и разноименный отворот партнера и совершает комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через ногу вперед вокруг опорной ноги, бросок с зацепом стопой за пятку вокруг ноги, бросок через ногу в сторону садясь (рис. 1677–1680). Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.



Рис. 1677



Рис. 1678



Рис. 1679



Рис. 1680

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 327–331.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом разноименного отворота и упором плечом в шею партнера.

Атакующий становится на колени с правого бока от партнера, стоящего на четвереньках, захватывает правой рукой снаружи его левый отворот на шее, выставляет вперед левую ногу, опускается на ягодицы и одновременно давит плечом на шею защищающегося сбоку, заваливает его на грудь и проводит удушающий прием (рис. 1681).



Рис. 1681

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема с захватом разноименного отворота и упором плечом в шею партнера, разученного на уроке.

Атакующий правой рукой захватывает левый отворот партнера, опускается на ягодицы и давит плечом в его шею.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает левой рукой одноименное запястье партнера, опускает его руку вниз, разворачивает ногами влево и уходит из опасного положения (рис. 1682).



Рис. 1682

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 333

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 328–332.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить оба рукава партнера и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих бросков: бросок с захватом голени снаружи, бросок с зацепом голенью изнутри, бросок через плечи (рис. 1683–1685). Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 328–332.

6. Разучить удержание со стороны головы с захватом разноименных плеч сверху.



Рис. 1683



Рис. 1684



Рис. 1685

Атакующий захватывает разноименные плечи партнера, лежащего на спине, прижимается грудью к его груди, разводит ноги в стороны и проводит удержание со стороны головы (рис. 1686).

7. Разучить защиту от удержания со стороны головы с захватом разноименных плеч.



Рис. 1686

Атакующий пытается провести удержание со стороны головы с захватом плеч. Защищающийся захватывает его пояс на спине, оттягивает его вверх, просовывает в него стопы, выпрямляет ноги, делает кувырок назад и садится на спину атакующего (рис. 1687–1689).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1687



Рис. 1688



Рис. 1689

### Урок 334

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 329–333.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.



Рис. 1690



Рис. 1691



Рис. 1692



Рис. 1693



Рис. 1694



Рис. 1695



Рис. 1696

Захватить рукав разноименной руки партнера и его пояс спереди и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок подхватом разноименной ноги, бросок через плечи с колен, бросок через ногу

в сторону садясь (рис. 1690–1692). Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 329–333.

6. Разучить проведение нового удушающего приема кувыркком вперед с захватом ногой одноименной руки и одноименного отворота на шее партнера.

Атакующий становится на колени справа от партнера, стоящего на четвереньках, захватывает левой рукой его разноименный отворот, перехватывает его правой рукой, обвивает правой ногой и поднимает вверх его правую руку, делает кувырок вперед через спину защищающегося, опрокидывает его на спину, захватывает левую руку и проводит удушающий прием (рис. 1693, 1694).

7. Разучить защитные технические действия от проведения удушающего приема кувыркком вперед с захватом одноименного отворота и одноименной руки ногой.

Атакующий пытается захватить одноименный отворот и одноименную руку партнера, стоящего на коленях и ладонях. Защищающийся сгибает правую руку в локте, быстро разворачивается влево на 90° и уходит из опасного положения (рис. 1695, 1696).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 335

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 330–334.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить разноименный рукав и воротник на шее партнера и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок передним переворотом с захватом партнера между ног, бросок через спину, бросок через голову подсядом с голенью партнера между ног (рис. 1697–1699).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 330–334.

5. Разучить болевой прием растяжением плеч из положения сзади.

Атакующий садится на спину партнера, захватывает снизу его разноименные плечи, падает на левый бок и сводит правое плечо защищающегося навстречу левому (рис. 1700, 1701).

6. Разучить защитные технические действия от болевого приема растяжением плеч.

Атакующий пытается захватить разноименные плечи партнера, лежащего в положении лицом вниз. Защищающийся выводит свои руки вперед и уходит из опасного положения (рис. 1702).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1697



Рис. 1698



Рис. 1699



Рис. 1700



Рис. 1701



Рис. 1702

### Урок 336

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 331–335.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить рукав разноименной руки и разноименное бедро партнера и совершить комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок подхватом одноименной ноги с захватом разноименного бедра снаружи, бросок через бедро с захватом разноименного бедра снаружи, бросок через грудь с подсядом бедром бедра опорной ноги (рис. 1703–1705).

Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 331–335.

6. Разучить проведение нового удушающего приема разноименными отворотами из положения верхом.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает изнутри его разноименные отвороты, левым отворотом зажимает его шею спереди, а правым усиливает удушающее воздействие, затягивая отвороты вниз (рис. 1706).



Рис. 1703



Рис. 1704



Рис. 1705



7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема разноименными отворотами.

Атакующий садится на грудь партнера и проводит удушающий прием разноименными отворотами.

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает правой рукой запястье партнера, сидящего на его груди, а левой – локоть его правой руки, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1707, 1708).



Рис. 1706

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 337

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 332–336.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить рукав разноименной руки партнера и его пояс сзади и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок обхватом одноименной ноги, бросок с обвивом, бросок подхватом разноименной ноги (рис. 1709–1711). Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 332–336.

6. Разучить болевой прием растяжением тазобедренного сустава после переворота назад с захватом голенью под разноименное плечо.

Атакующий зацепляет правой голенью одноименное бедро партнера, стоящего на коленях, захватывает руками его левую голень и отклоняется назад, переворачиваясь вместе с защищающимся на спину. Затем атакующий заводит левую голень партнера под свое правое плечо, скрещивает ноги на его правой голени, прогибается и проводит болевой прием, растягивая тазобедренный сустав защищающегося (рис. 1712–1714).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1707



Рис. 1708

### Урок 338

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 333–337.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.



Рис. 1709



Рис. 1710



Рис. 1711



Рис. 1712



Рис. 1713



Рис. 1714

Захватить рукав разноименной руки партнера и одноименное бедро изнутри и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок подсечкой опорной ноги, бросок через ногу назад садясь, бросок через плечи (рис. 1715–1717). Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.



Рис. 1715



Рис. 1716



Рис. 1717

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 333–337.

6. Разучить защиту от болевого приема растяжением тазобедренного сустава.

Атакующий заводит свою правую голень за одноименное бедро партнера и пытается захватить руками его левую голень. Защищающийся разгибает руки и ноги, поднимает тазобедренный сустав вверх и уходит из опасного положения (рис. 1718).



Рис. 1718

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 17199



Рис. 1720



Рис. 1721

### Урок 339

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 334–338.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить обеими руками отворот партнера и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок обхватом одноименной ноги, бросок через плечо, бросок через ногу вперед, стоя на одном колене (рис. 1719–1721).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 334–338.

6. Разучить проведение нового удушающего приема вперед с захватом одноименного отворота партнера и пояса на спине после кувырка вперед.

Атакующий становится справа от партнера, стоящего на четвереньках, перешагивает через него левой ногой, захватывает левой рукой его пояс на спине, а правой – отворот на шее, делает кувырок вперед, переворачивает защищающегося на спину, кладет правую ногу на его шею, захватывает правой рукой одноименный отворот на его

шее, тянет на себя и проводит удушающий прием (рис. 1722–1724).



Рис. 1722



Рис. 1723



Рис. 1724

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



## Урок 340



Рис. 1725



Рис. 1726



Рис. 1727



Рис. 1728



Рис. 1729

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 335–339.

3. Разучить новые комбинационные технические действия, состоящие из трех приемов.

Захватить рукав одноименной руки партнера и пояс и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через голову с помощью голени, бросок с зацепом стопой за пятку, бросок через ногу в сторону (рис. 1725–1727). Разученные технические действия выполнять, не отпуская захвата после падения партнера.

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 335–339.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема кувырком вперед с захватом одноименного отворота партнера, разученного на уроке 339.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, левой его пояс на спине и делает кувырок вперед.

Защищающийся снимает правой рукой правую ногу лежащего на спине партнера со своей груди, сгибает свою правую руку в локте, захватывает свой правый отворот, разворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1728, 1729).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 341

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 336–340.

3. Разучить проведение броска через ногу назад, садясь после имитации броска через бедро.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя, проводит имитацию броска через бедро, провоцируя защищающегося согнуть ноги в коленях и слегка отклонить туловище назад. Затем атакующий заводит правую ногу за правую стопу партнера, ставит ее на пятку, быстро опускается на ягодицы, одновременно тянет правой рукой за пояс защищающегося вниз и опрокидывает его на спину через свою ногу (рис. 1730, 1731).



Рис. 1730



Рис. 1731

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 336–340.

6. Разучить проведение переворота со стороны спины обвивом изнутри одноименных бедер.

Атакующий садится на спину и заводит стопы за одноименные бедра партнера, стоящего в высоком партере, прогибается, затем резко наклоняется вперед, поворачивается на 180° вправо и движением правой ноги вверх назад переворачивает защищающегося на спину (рис. 1732, 1733).



Рис. 1732

7. Разучить защитные технические действия от проведения переворота обвивом изнутри одноименных бедер.

Атакующий переворачивает ногами партнера, стоящего в высоком партере, защищающийся в момент переворота на спину освобождает от обвива свою правую ногу, разворачивается лицом к партнеру и уходит из опасного положения (рис. 1734).

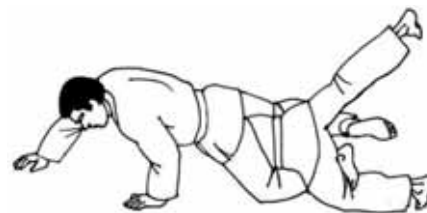


Рис. 1733

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 342

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 337–341.

3. Разучить проведение броска через бедро после перешагивания партнером через атакующую ногу.

Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Чтобы избежать падения, защищающийся перешагивает правой ногой через атакующую ногу партнера. Атакующий подставляет левую ногу к правой, выполняет повторную атаку – бросок через бедро – и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1735–1737).



Рис. 1734

4. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 337–341.

6. Разучить проведение удушающего приема с захватом одноименного отворота после переворота кувырком вперед с захватом ногой одноименной руки.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, и захватывает правой рукой его одноименный отворот, а правой ногой оплетает правую руку. Затем атакующий делает кувырок вперед, переворачивает на спину защищающегося, захватывает левой рукой его одноименную руку, а правой рукой тянет захваченный отворот к себе и проводит удушающий прием (рис. 1738, 1739).



Рис. 1735



Рис. 1736



Рис. 1737



Рис. 1738



Рис. 1739

7. Разучить защитные технические действия после переворот кувырком вперед с захватом одноименного отворота и обвивом ногой одноименной руки.

Атакующий после проведения захватов отворота рукой и ногой делает кувырок вперед. Защищающийся быстро освобождает свою правую руку из-под правой ноги атакующего, быстро разворачивается на 180°, встает на колени, оттягивает от шее правой рукой свой правый отворот и уходит из опасного положения (рис. 1740, 1741).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1740



Рис. 1741

### Урок 343

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 338–342.
3. Разучить проведение броска скрестным движением ног после проведения броска подсечкой разноименной ноги.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а правой его правой рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска подсечкой разноименной ноги. Затем, продолжая движение правой ногой вверх, атакующий делает мах вверх в сторону и в прыжке подбивает правой ногой грудь, а левой заднюю поверхность бедер защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 1742–1745).



Рис. 1742



Рис. 1743



Рис. 1744



Рис. 1745

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 338–342.

6. Разучить удержание поперек с захватом шеи снизу и одноименной руки из-под спины.



Рис. 1746



Рис. 1747

Атакующий ложится на грудь партнера со стороны его левого бока, захватывает левой рукой его шею снизу, а правой – правое запястье защищающегося из-под спины и переходит на удержание (рис. 1746).

7. Разучить защиту от удержания поперек с захватом шеи снизу и одноименной руки из-под спины.

Атакующий пытается перейти на удержание поперек. Защищающийся упирается левой ладонью в его подбородок, переворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1747).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 344



Рис. 1748



Рис. 1749



Рис. 1750



Рис. 1751



Рис. 1752

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 339–343.

3. Разучить проведение броска через голову с захватом рук после имитации броска через плечо.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера выше запястий и проводит имитацию броска через плечо, отвлекая его ложным движением.

Затем поворачивается к защищающемуся лицом, разворачивает правую стопу наружу и упирается ею в его живот, тянет его руки к себе и толчком ноги вверх за себя опрокидывает на спину (рис. 1748–1750).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 339–343.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом изнутри разноименных отворотов из положения снизу.

Атакующий захватывает изнутри разноименные отвороты на шее партнера, сидящего у него на груди. Затем атакующий накладывает левый отворот на шею защищающегося, а правый тянет вниз и проводит удушающее воздействие (рис. 1751).

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема разноименными отворотами.

Лежащий на спине атакующий захватывает изнутри разноименные отвороты партнера.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает левой рукой свой одноименный отворот ниже кисти партнера, отводит его в сторону своего левого плеча и лишает атакующего возможности довести до конца намеченные действия (рис. 1752).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 345

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 340–344.
3. Разучить проведение броска через плечи с захватом одноименного отворота на шее партнера после имитации броска подхватом.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и проводит правой ногой имитацию броска подхватом, отвлекая защищающегося ложным движением. Затем атакующий делает поворот на 180° вправо, быстро опускается на колени, захватывает левой рукой одноименное бедро защищающегося, тянет его за отворот вниз, взваливает себе на колени, поворачивается вправо, направляет его головой к своему левому колену и опрокидывает на спину (рис. 1753, 1754).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 340–344.

6. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтя через тазобедренный сустав с захватом руки между ног в прыжке.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой его рукав выше локтя, делает прыжок вверх, упирается правой голенью в живот защищающегося, а левую забрасывает на его шею, выводит его из положения равновесия и вынуждает наклониться вперед. Затем атакующий движением ног от себя заваливает партнера на спину, скрещивает ноги на его груди, прогибается и перегибает его локоть в направлении противоположного сгиба (рис. 1755–1758).

7. Разучить защитные технические действия против проведения болевого приема перегибанием локтя через тазобедренный сустав в прыжке.

Атакующий заваливает ногами партнера на спину и пытается положить свою правую ногу на его грудь. Защищающийся отталкивает левой рукой правую голень атакующего, делает кувырок назад, садится на грудь партнера и сам переходит на болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный (рис. 1759–1761).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1753



Рис. 1754



Рис. 1755



Рис. 1756



Рис. 1757



Рис. 1758



Рис. 1759



Рис. 1760



Рис. 1761

## Урок 346

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 341–345.
3. Повторить проведение повторного броска через ногу вперед после перешагивания партнером через атакующую ногу.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Чтобы избежать падения, защищающийся перешагивает



правой ногой через атакующую ногу партнера. Атакующий выполняет повторную атаку броском через ногу вперед и опрокидывает партнера на спину (рис. 1762–1765).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 341–345.



Рис. 1762



Рис. 1763



Рис. 1764



Рис. 1765



Рис. 1766



Рис. 1767

6. Разучить проведение удушающего приема с захватом снаружи разноименного отворота и упором ладонью в затылок после кувырка вперед.

Атакующий становится на колени справа от партнера, стоящего на четвереньках, захватывает снаружи правой рукой его левый отворот на шее, просовывает левую руку под его левое плечо, делает кувырок вперед, заваливает защищающегося себе на грудь, упирается левой ладонью в его затылок и проводит удушающий прием (рис. 1766, 1767).

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема кувырком с захватом разноименного отворота и упором в затылок ладонью.

Атакующий делает кувырок вперед, тянет на себя правой рукой левый отворот партнера, а левой ладонью упирается в его затылок.

Чтобы избежать удушения, защищающийся снимает со своей головы левой рукой левую руку партнера, поворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1768–1770).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1768



Рис. 1769



Рис. 1770

## Урок 347

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 342–346.

3. Разучить проведение броска через плечо после перешагивания партнером через атакующую ногу.



Рис. 1771

Рис. 1772

Рис. 1773

Рис. 1774

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Чтобы избежать падения, защищающийся перешагивает правой ногой через атакующую ногу партнера. Атакующий подставляет левую ногу к правой, низко приседает, выполняет повторную атаку – бросок через плечо – и опрокидывает партнера на спину (рис. 1771–1774).

4. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 342–346.

6. Разучить перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища с переходом на болевой прием ущемлением разноименной икроножной мышцы.

Атакующий захватывает левой рукой одноименное запястье партнера и зашагивает правой ногой за его левую ногу. Продолжая тянуть его левую руку вниз на себя, защищающийся быстро захватывает атакующего правой рукой за туловище на уровне пояса, нажимает грудью вниз на захваченную руку, опускается на левое колено и переводит партнера в партер.

Затем атакующий захватывает пояс на спине партнера, заводит свои голени за его бедра, резко разворачивается влево, обвивает правой ногой правую ногу партнера, захватывает обеими руками его левую голень, тянет на себя и проводит болевой прием ущемлением его икроножной мышцы через свою разноименную голень (рис. 1775–1779).



Рис. 1775



Рис. 1776



Рис. 1777



Рис. 1778



Рис. 1779

7. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный в качестве контрприема от ущемления одноименной икроножной мышцы.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением одноименной икроножной мышцы. Защищающийся перекачивается влево на спину, захватывает обеими руками правую руку атакующего, тянет на себя, срывает его захват со своей ноги и перегибает против естественного сгиба через свой тазобедренный сустав (рис. 1780).



Рис. 1780

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 348

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 343–347.
3. Разучить проведение броска подхватом одноименной ноги после перешагивания партнером через атаковую ногу.

Атакующий захватывает правый отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Чтобы избежать падения, защищающийся перешагивает правой ногой через атаковую ногу партнера. Атакующий подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает мах правой ногой, подбивает одноименную ногу партнера снаружи, наклоняясь, скручивает ее влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 1781–1783).

4. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 343–347.

6. Разучить проведение болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава.

Атакующий кладет ноги на грудь лежащего на спине партнера со стороны его левого бока, просовывает правую руку между его сжатых в замок рук. Затем кладет ладони на его правый локоть, скручивает его вверх к себе и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляет сдаться (рис. 1784).

7. Разучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава.

Атакующий кладет ноги на грудь лежащего на спине партнера, просовывает свою правую руку между его соединенных в «крючок» рук, кладет локти на его правое плечо и скручивает его внутрь, выпрямляет руки вверх, разжимает пальцы, поворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1785).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1781



Рис. 1782



Рис. 1783



Рис. 1784



Рис. 1785



Рис. 1786



Рис. 1787

## Урок 349

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 344–348.
3. Разучить проведение броска зацепом голенью изнутри разноименной голени с колен после имитации броска через спину с захватом разноименных рукавов.

Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше его запястий и проводит имитацию броска через спину. Затем переворачивается на 180° вправо, опускается на колени, одновременно зацепляет правой ногой правую голень партнера, толкает его грудью в живот и опрокидывает на спину (рис. 1786, 1787).



4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 344–348.

6. Разучить проведение нового удушающего приема с захватом рукой одноименного отворота на шее партнера из положения сидя сбоку.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, лежащего на спине между его ног, скрещивает стопы на его груди и проводит удушающий прием (рис. 1788).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1788

### Урок 350

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 345–349.

3. Разучить проведение броска через грудь с подсядом бедром разноименного бедра и захватом разноименной руки и пояса сзади после имитации броска передней подсечкой в голень разноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – рукав его разноименной руки и проводит левой ногой имитацию броска передней подсечкой в правую голень защищающегося, отвлекая его ложным движением. Затем атакующий плотно прижимается грудью к партнеру, бедром правой ноги подсаживает снаружи его в левое бедро, поднимает им ноги защищающегося вверх, одновременно отклоняется назад, разворачивает туловище вправо и опрокидывает партнера на спину (рис. 1789–1791).



Рис. 1789



Рис. 1790



Рис. 1791



Рис. 1792



Рис. 1793

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 345–349.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема с захватом одноименного отворота на шее из положения сбоку.

Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, лежащего на спине, и пытается скрестить ноги на его груди. Чтобы избежать удушающего воздействия защищающийся захватывает левой рукой свой правый отворот, оттягивает его вниз, сбрасывает правой рукой правую ногу атакующего со своей груди, разворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1792, 1793).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## **ПРОГРАММА СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ СЕДЬМОЙ УЧЕНИЧЕСКОЙ СТУПЕНИ – КОРИЧНЕВОГО ПОЯСА**

### **Техника борьбы стоя:**

Показать комбинационные технические действия приемов борьбы стоя, изложенные на уроках 341–350 этой книги.

### **Техника борьбы лежа:**

1. Показать переворот со стороны спины обвивом изнутри одноименных бедер и уход от него.

2. Показать удержание поперек с захватом шеи снизу и одноименной руки из-под спины и уход от него.

3. Показать проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки между ног в прыжке и уход от него.

4. Показать проведение болевого приема перегибанием коленного сустава из положения снизу и уход от него.

5. Показать проведение удушающего приема с захватом одноименного отворота и разноименного предплечья из-под разноименного плеча.

К экзаменам допускаются лица, прошедшие подготовку по урокам 301–350 этой книги.

## ТЕХНИКИ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТУПЕНИ

### Урок 351

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 346–350.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом одноименного отворота и рукава с поворотом под рукой.



Рис. 1794



Рис. 1795



Рис. 1796



Рис. 1797



Рис. 1798



Рис. 1799

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед в сторону левой ногой, поворачивается на 180° вправо, становится в положение броска через ногу вперед, скручивает защищающегося по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1794–1797).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 346–350.

6. Разучить переворот забеганием с захватом нижнего края кимоно.

Атакующий захватывает нижний край кимоно партнера, лежащего в положении лицом вниз, поднимает его вверх и забегает на 360° вокруг головы защищающегося. Затем атакующий заводит собранный в правой руке нижний край кимоно за горло защищающегося, захватывает его пояс на спине и резким движением рук к себе разворачивает его на спину и прижимается грудью к татами (рис. 1798, 1799).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 352

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 347–351.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с колена с захватом одноименного отворота и рукава с поворотом под рукой.



Рис. 1800

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед в сторону левой ногой, поворачивается на 180° вправо, опускается на левое колено, перекрывает своей правой ногой ноги защищающегося, скручивает его по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1800–1803).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 347–351.



Рис. 1801



Рис. 1802



Рис. 1803



Рис. 1804



Рис. 1805

6. Разучить защиту от переворота забеганием с захватом нижнего края кимоно, разученного на уроке 351.

Атакующий захватывает нижний край кимоно на спине партнера, лежащего в положении лицом вниз, забегает вокруг его головы и пытается перевернуть его на спину. Защищающийся резко поворачивается на живот, раскручивая заведенный под горло край кимоно, забегает влево, встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 1804, 1805).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 353

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 348–352.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом одноименного отворота и рукава с поворотом под рукой.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед ногой, ставит ее между ног защищающегося, поворачивается к нему спиной, выводит свой тазобедренный сустав вправо и выполняет бросок через бедро (рис. 1806–1808).



Рис. 1806



Рис. 1807



Рис. 1808

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 348–352.



Рис. 1809



Рис. 1810

6. Разучить удержание сбоку с захватом разноименных рук.

Атакующий садится на ягодицы справа от партнера, лежащего на спине, захватывает его разноименные руки, прижимается к нему грудью и переходит на удержание (рис. 1809).

7. Разучить защитные технические действия от проведения удержания сбоку с захватом разноименных рук.

Атакующий спускается на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, и пытается захватить его разноименные руки. Защищающийся не дает партнеру взять плотный захват, заводит левый локоть за его голову, давит на нее сбоку, одновременно разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1810).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 354

1. Разминка и акробатика.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 349–352
3. Разучить проведение броска одноименной ноги с захватом одноименного отворота и рукава с поворотом под рукой.



Рис. 1811



Рис. 1812



Рис. 1813



Рис. 1814

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав

ниже локтя. Затем атакующий захваченную руку партнера поднимает вверх, делает под ней шаг вперед левой ногой, ставит ее между ног защищающегося, поворачивается к нему спиной, делает мах назад правой ногой, подбивает ею ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 1811–1814).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 349–352

6. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом руки партнера под разноименное плечо.

Атакующий зажимает между левым плечом и туловищем правую руку партнера, стоящего на коленях со стороны его ног, разворачивает вверх левую ладонь и захватывает изнутри одноименный отворот на его шее. Затем атакующий разворачивает ладонью вниз правую руку, захватывает снаружи другой отворот на шее защищающегося, разводит локти в стороны и приводит удушающий прием.

7. Разучить проведение удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом руки под разноименное плечо.



Атакующий захватывает левой рукой изнутри одноименный отворот партнера из-под его правого плеча, а правой рукой другой его отворот снаружи.

Защищающийся захватывает левой рукой правый локоть атакующего, отжимает его от себя и заводит голову под его правое предплечье, уходит от удушающего воздействия (рис. 1815, 1816).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1815



Рис. 1816

### Урок 355

1. Проведение Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 350–354.

3. Разучить проведение броска через плечо с колена с захватом одноименного отворота и рукава с проворотом под рукой.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед левой ногой и, ставит ее между ног защищающегося, поворачивается к нему спиной, опускается на левое колено и выполняет бросок через правое плечо (рис. 1817–1820).



Рис. 1817



Рис. 1818



Рис. 1819



Рис. 1820

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 350–354.

6. Разучить проведение болевого приема ущемлением двуглавой мышцы с захватом предплечья под одноименное плечо. Атакующий садится на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает под свое правое плечо его одноименное предплечье, соединяет свои ладони вместе, затем атакующий прогибается, давит весом своего тела на правое предплечье, проворачивает в горизонтальной плоскости свое правое предплечье, давит им на двуглавую мышцу защищающегося и проводит на нее болевое воздействие (рис. 1821).



Рис. 1821

7. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема ущемлением двуглавой мышцы.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине. И пытается захватить его правое предплечье под свое одноименное плечо. Защищающийся упирается левой ладонью в правое плечо партнера, отталкивает его от себя, поворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 1822).

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 356



Рис. 1822

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 351–355.
3. Разучить проведение броска через ногу в сторону с колена с захватом одноименного отворота и рукава с поворотом под рукой.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед в сторону левой ногой поворачивается на 270° вправо, опускается на левое колено, одновременно перекрывает правой голень одноименную голень защищающегося, тянет его руками вниз в сторону и опрокидывает на спину (рис. 1823–1826).



Рис. 1823



Рис. 1824



Рис. 1825



Рис. 1826

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа.

6. Разучить проведение новых удушающих приемов кувырок с захватом ногой одноименной руки, а рукой – разноименного отворота на шее партнера из положения сзади сбоку снизу.



Рис. 1827



Рис. 1828

Атакующий становится на колени справа от партнера, стоящего на четвереньках, захватывает снаружи правой рукой его левый отворот на шее, обвивает правой ногой и поднимает вверх его правую руку, переворачивается через туловище защищающегося, опрокидывает его на спину, захватывает его левую руку и проводит удушающий прием (рис. 1827, 1828).



Рис. 1829

7. Разучить защитные технические действия от удушающего приема с захватом ногой одноименной руки и разноименного отворота.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера стоящего локтях и коленях, зацепляет правой голенью его одноименную руку, захватывает правой рукой левый отворот и делает кувырок вперед. Защищающийся в момент попытки переворота отводит назад свою правую руку и освобождает ее из-под ноги партнера, затем разворачивается влево, выкручивается из удушающего захвата и уходит из опасного положения (рис. 1829).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 357



Рис. 1830



Рис. 1831



Рис. 1832

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 352–355.

3. Разучить проведение броска с зацепом стопы изнутри под одноименную пятку партнера с захватом его одноименного отворота и рукава с проворотом под рукой. Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед в сторону, поворачивается на 270° вправо, подбивает правой стопой правую пятку защищающегося, надавливает на его голень своей голенью, толкает руками в сторону вниз и опрокидывает на спину (рис. 1830–1832).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 355–352

6. Разучить проведение ущемления ахиллова сухожилия ногами на скрещенные стопы после перевода рывком за руку.

Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье защищающегося, а правой – его одноименное плечо изнутри, тянет на себя и подбивает его правой стопой в одноименную голень. Затем атакующий в падении тянет защищающегося на себя, перехватывает его туловище левой рукой, заваливает на живот и загибает его спину. Защищающийся скрещивает стопы, атакующий зацепляет правой голенью правую стопу партнера снизу, заводит правую стопу под свою левую, захватывает руками туловище защищающегося, поднимает ногами его ноги вверх, прижимает его левое ахиллесово сухожилие к разноименной голени и правой и проводит болевой прием (рис. 1833–1838).

7. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1833



Рис. 1834



Рис. 1835



Рис. 1836



Рис. 1837



Рис. 1838



## Урок 358

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 353–357.

3. Разучить проведение броска зацепом голени изнутри одноименной голенью с захватом одноименного отворота и рукава с проворотом под рукой.

Оба партнера становятся друг напротив друга, атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, поворачивается на  $70^\circ$  вправо. Зацепляет изнутри своей правой голенью одноименную голень защищающегося, тянет его руками в сторону вниз и опрокидывает на спину (рис. 1839–1841).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.



Рис. 1839



Рис. 1840



Рис. 1841



Рис. 1842

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 353–357.

6. Разучить защиту от проведения болевого приема ущемлением ахиллового сухожилия ногами, разученного на уроке 357.

Атакующий заводит правую голень под скрещенные стопы партнера, лежащего в положении лицом вниз, и пытается провести болевое воздействие ногами на его ахиллово сухожилие. Что бы защититься от этого приема, защищающийся разворачивается на  $180^\circ$  вправо, сбрасывает с себя атакующего, переворачивает его на спину и уходит из опасного положения (рис. 1842).

7. Провести пять схваток в положении сидя и лежа по 5 минут.

## Урок 359

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 354–358.

3. Разучить проведение броска через плечи с колен с захватом одноименного отворота и рукава с поворотом под рукой.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед левой ногой, ставит ее между ног защищающегося, опускается на правое колено, взваливает партнера себе на плечи и опрокидывает на спину (рис. 1843–1846).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 354–358.



*Рис. 1843*



*Рис. 1844*



*Рис. 1845*



*Рис. 1846*

6. Разучить проведение нового удушающего приема в прыжке с захватом одноименного отворота и разноименного рукава.

Атакующий левой рукой захватывает снаружи левый отворот партнера, правой рукой – его одноименный рукав, делает прыжок, упирается правым коленом в живот защищающегося, закидывает левую голень на его шею и, опрокидывая его на спину, проводит удушающий прием (рис. 1847–1849).

7. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.



*Рис. 1847*



*Рис. 1848*



*Рис. 1849*

### Урок 360

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 355–359.

3. Разучить проведение броска через спину с захватом одноименного отворота рукава с поворотом под рукой.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав ниже локтя, затем поднимает его захваченную руку вверх, делает под ней шаг вперед, взваливает партнера на поясницу, скручивает его по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 1850–1853).



*Рис. 1850*



*Рис. 1851*



*Рис. 1852*



*Рис. 1853*

4. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема в прыжке с захватом одноименного отворота и разноименного рукава, разученного на уроке 359.

Атакующий захватывает одноименный отворот и разноименный рукав партнера и в прыжке пытается провести удушающий прием. Что бы избежать удушья, защищающийся сталкивает левой рукой одноименную ногу партнера за свою голову, поворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 1854).



Рис. 1854

5. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 361

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 356–360.
3. Разучить сальто назад в качестве защиты от броска с захватом одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав партнера. Защищающийся выполняет сальто назад, приземляется на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 1855–1857).



Рис. 1855



Рис. 1856



Рис. 1857

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 356–360.
6. Разучит переворот кувырком вперед с захватом пояса сна спине и нижнего края кимоно.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера лежащего в положении лицом вниз, захватывает правой рукой нижний край его кимоно, задирает его верх, заводит за левую сторону шеи, а левой рукой захватывает пояс на спине защищающегося и перешагивает левой ногой через его спину. Затем атакующий делает кувырок вперед и левой ногой переворачивает партнера на спину (рис. 1858–1860).

7. Разучить защитные технические действия от переворота кувырком вперед с захватом пояса на спине и нижнего края кимоно.



Рис. 1858



Рис. 1859



Рис. 1860

Атакующий становится от партнера, лежащего в положении лицом вниз, захватывает его нижний край кимоно, поднимает его вверх и заводит за шею. Защищающийся быстро разворачивается на 180° в противоположную от атакующего сторону, выкручивается от давящего на шею края кимоно уходит из опасного положения (рис. 1861).



Рис. 1861

8. Повести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 362

1. Поведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 357–361.
3. Разучить сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечо.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий левой рукой захватывает разноименную руку партнера и проводит бросок через плечо. Защищающийся, усиливая инерцию движения своего тела, делает мах левой ногой назад, переворачивается вниз головой поворачивается на 180° влево загибает туловище приземляется за ноги и выходит из опасного положения (рис. 1862–1865).



Рис. 1862



Рис. 1863



Рис. 1864



Рис. 1865

4. Повести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 357–361.

6. Разучит проведение нового удушающего приема с захватом разноименных отворотов снаружи из положения снизу сбоку.

Атакующий захватывает снаружи первой рукой левый отворот партнера и зажимает его шею спереди, затем правой рукой захватывает снаружи его правый отворот, тянет его вниз, усиливая удушающее воздействие (рис. 1866).



Рис. 1866

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема с захватом разноименных отворотов на шее партнера.

Атакующий пытается провести прием удерживания, находясь сбоку от партнера. Защищающийся контратакует снизу, захватывает его разноименные отвороты на шее и проводит удушающий прием.

Что бы избежать удушения, атакующий сползает как можно ниже, разворачивает голову вправо, поднимает обеими руками правый локоть партнера вверх, снимает его руку со своей головы, переворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1867, 1868).

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1867



Рис. 1868

### Урок 363

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 358–362.

3. Разучить сальто вперед в качестве защиты от броска через голову упором обеими стопами на живот в прыжке.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает рукава партнера, в прыжке упирается стопами в его живот и выполняет бросок через голову. Защищающийся делает сальто вперед, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1869–1873).



Рис. 1869



Рис. 1870



Рис. 1871



Рис. 1872



Рис. 1873

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы стоя разученные на уроках 358–362.

6. Разучить удержание сверху с захватом разноименных плеч и одноименных отворотов.

Атакующий ложится на грудь партнера лежащего на спине, заводит предплечья своих рук под его разноименные плечи, захватывает свои одноименные отвороты на груди, отталкивает ноги защищающегося и переходит на удержание (рис. 1874).

7. Разучить защитные технологические действия. Удержание сверху с обхватом разноименных плеч и одноименных отворотов.

Атакующий ложится на грудь партнера и пытается провести удержание сверху. Защищающийся захватывает его разноименные голеностопы, подбивает туловищем тазобедренный сустав вверх и толчками рук от себя сбрасывает атакующего со своей груди (рис. 1875).

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1874



Рис. 1875

## Урок 364

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя разученные на уроках 359–363.
3. Разучить сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечи.

Оба партнера становятся друг напротив друга, атакующий правой рукой захватывает разноименный рукав партнера и проводит бросок через плечи. Защищающийся, усилив инерцию своего тела, делает мах назад левой ногой, переворачивается головой вниз, поворачивается на 180° вправо, приземляется на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 1876–1878).



Рис. 1876



Рис. 1877



Рис. 1878

4. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа разученные на уроках 359–363.

6. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями после проведения броска через ногу.

Защищающийся захватывает левой рукой пояс на спине партнера. Атакующий разворачивает свою левую руку ладонью вверх и захватывает изнутри одноименный отворот на шее атакующего из-под его правой руки. Затем разворачивает правую руку ладонью вниз и захватывает снаружи его другой отворот на шее ставят свою левую ногу на пятку сзади его правой стопы, быстро опускается на ягодицы, разворачивает туловище влево, выполняет бросок через ногу в сторону, опрокидывает партнера на спину, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 1879–1881).

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема скрещенными предплечьями после броска через ногу в сторону садясь.

Атакующий после проведения броска в сторону через ногу, поставленную на пятку, пытается провести удушающий прием скрещенными предплечьями.

Что бы избежать удушения, защищающийся отжимает вверх правый локоть партнера, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 1882).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1879



Рис. 1880



Рис. 1881



Рис. 1882



## Урок 365



Рис. 1883



Рис. 1884



Рис. 1885



Рис. 1886



Рис. 1887



Рис. 1888

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 360–364.
3. Разучить проведение переворота в сторону на предплечьях в повороте на 180° в качестве защиты от броска через голову подсадом голенью в одноименное бедро.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его одноименный рукав и выполняет бросок через голову голенью. Защищающийся упирается предплечьями в татами, поворачивается вправо на 180°, приземляется на колени и уходит из опасного положения (рис. 1883–1886).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 360–364.

6. Разучить проведение нового болевого приема – перегибание локтевого сустава через разноименное предплечье с захватом руки под разноименное плечо из положения снизу.

Атакующий ложится на спину, кладет правую ладонь на одноименное плечо партнера стоящего на коленях со стороны его ног, заводит свое левое предплечье под правый локоть и захватывает свое правое запястье. Затем атакующий выпрямляет руки и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляет защищающегося сдаться (рис. 1887).

7. Провести защитные технические действия от болевого приема перегибанием локтевого сустава через предплечье с захватом руки под разноименное плечо.

Атакующий ложится на спину, захватывает обеими руками правую руку партнера, пытается провести болевое воздействие перегибая локтевой сустав партнеру через свое разноименное предплечье. Защищающийся упирается левой ладонью в локоть правой руки партнера, сбивает его со своего плеча и лишает его возможности провести до конца начатые действия (рис. 1888).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 366

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя разученные на уроках 361–365
3. Разучить сальто с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через бедро с захватом руки на разноименное плечо и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает на свое правое плечо разноименное плечо партнера, а левой рукой – его правый рукав и проводит бросок

через бедро. Защищающийся, оказавшись вниз головой, прогибается, приземляется на обе ноги, переворачивается на 180° влево и уходит из опасного положения (рис. 1889–1891).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 361–365.

6. Разучить проведение нового удушающего приема сидя и с захватом отворота на шею.

Атакующий правой рукой снаружи левый отворот партнера, сгибает его туловище вниз вперед, упирается плечом в его шею сбоку, выставляет вперед левую ногу, опускается на ягодицы, заваливает партнера на грудь и проводит удушающий прием (рис. 1892, 1893).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа на 5 минут.



Рис. 1889

Рис. 1890

Рис. 1891



Рис. 1892



Рис. 1893

### Урок 367

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 362–366.

3. Разучить сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска подхватом одноименной ноги.



Рис. 1894



Рис. 1895



Рис. 1896

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав и проводит бросок ногой вперед. Защищающийся делает мах левой ногой, усиливая инерцию движения тела, оказавшись вниз головой, переворачивается на 180°, складывает туловище, встает на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 1894–1896).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 362–366.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема садясь с захватом разноименного отворота и упором плечом в шею партнера, разученного на уроке 366.

Атакующий в падении пытается провести удушающий прием, завалив партнера в положении лицом вниз.

Что бы избежать удушения, защищающийся левой рукой отжимает левую руку партнера, разворачивается влево лицом к партнеру и уходит из опасного положения (рис. 1897).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1897



## Урок 368



Рис. 1898

Рис. 1899



Рис. 1900

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 363–367.

3. Разучить сальто вперед с поворотом на 180° качестве защиты от броска через ногу вперед.

Оба партнера стано-вятся друг напротив друга. Атакующий захватывает обеими руками отворот на груди партнера, переворачивается на 180° влево и проводит бросок через ногу вперед. Защищающийся упирается левой ладонью в правое плечо партнера, оказавшись головой вниз, прогибается, приземляется на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 1898–1900).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 363–367.

6. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия. После обозначения броска через голову упором стопы в живот.

Атакующий проводит имитацию броска через голову упором стопы в живот: падает на спину перпендикулярно ногам партнера и захватывает правой рукой его разноименную голень изнутри. Затем атакующий заваливает защищающегося в положение лежа, прижимает его захваченную ногу к груди и лучевой костью правого предплечья давит на ахиллово сухожилие и проводит болевой прием (рис. 1901–1904).



Рис. 1901



Рис. 1902



Рис. 1903



Рис. 1904

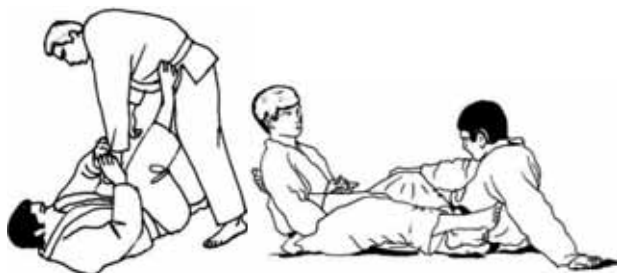


Рис. 1905

Рис. 1906

7. Разучить защиту от ущемления ахиллова сухожилия.

Атакующий правой рукой давит на ахиллово сухожилие партнера, атакующий обозначает бросок через голову упором стопы в живот с целью проведения болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия. Защищающийся приседает, захватывает под правое плечо левую ногу партнера, спускается на ягодицы, скрещивает стопы на правом бедре атакующего, и проводит болевой прием ущемлением его ахиллова сухожилия (рис. 1905–1906).

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 369

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 364–368.
3. Разучить бедуинское сальто с поворотом на 180°. В качестве защиты от броска подхватом одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий проводит правой рукой куртку на спине партнера, а левой – его правый рукав и проводит бросок ногой вперед. Защищающийся делает мах правой ногой, усиливает инерцию движения своего тела, оказавшись в горизонтальном положении, поворачивается на 180° влево. Складывает пополам туловище, приземляется на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 1907–1909).



Рис. 1907



Рис. 1908



Рис. 1909

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 364–368.

6. Изучить проведение нового удушающего приема локтевым сгибом с захватом разноименного отворота из положения сзади сверху. Атакующий становится на спину партнера, лежащего в положении лицом вниз, обхватывает правой рукой его шею спереди, захватывает свой левый отворот, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 1910).



Рис. 1910

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 370

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 365–369.

3. Разучить сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечо с колен.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его одноименный рукав и проводит бросок через плечо с колен. Защищающийся, оказавшись вниз головой, упирается левым плечом в левое плечо и ладонями в его спину и грудь, и поворачивается на 180° вправо, складывает туловище, приземляется на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 1911, 1912).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 365–369.
6. Разучить защитные технические действия удушающего приема локтевым сгибом, разученного на уроке 369.



Рис. 1911



Рис. 1912



Рис. 1913

Атакующий садится на спину партнера, лежащего на груди, и пытается перевести правым локтевым сгибом удушающий прием. Защищающийся захватывает плечо и предплечье атакующего, поднимает от себя ноги, подбивает партнера спиной и выполняет бросок через плечо (рис. 1913).

7. Повести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1914



Рис. 1915

### Урок 371

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 366–370.
3. Разучить проведение броска через ногу назад с захватом рук после имитации броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает обеими руками разноименные рукава партнера чуть выше запястий и обозначает бросок через ногу вперед, провоцируя защищающегося слегка присесть и откинуть туловище назад. Затем атакующий правой рукой опускает вниз левую руку партнера, нагружает ее весом своего тела, зацепляет правой голенью его одноименную ногу, толкает его туловище правым плечом и опрокидывает его на спину через свою правую ногу (рис. 1914, 1915).



Рис. 1916

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 366–370.
6. Разучить переворот скрестным движением ног с захватом рук.

Атакующий захватывает разноименные рукава партнера стоящего на коленях со стороны его ног, заводит свою левую голень за правую часть его туловища, а правую – за его левое бедро, сводит ноги навстречу друг другу, и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1916).



Рис. 1917

7. Разучить защиту от переворота скрестным движением ног.

Атакующий пытается провести переворот скрестным движением ног партнеру, стоящему на коленях со стороны его ног. Защищающийся упирается изнутри правой ладонью в разноименное колено партнера, опускает его на его бедро свою разноименную голень, затем другой ладонью отодвигает в сторону другую ногу и садится верхом на туловище (рис. 1917).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 372

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 367–371.
3. Разучить проведение броска через бедро. В качестве контрприема отброска через бедро.

Оба партнера становятся друг напротив друга, захватывают правыми руками пояс на спинах, а левыми – одноименные рукава выше локтей. Атакующий поворачивается к партнеру спиной и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся одновременно

с атакующим делает поворот на 180° влево, приседает ниже ягодиц партнера, правой рукой обхватывает его туловище со стороны груди, выполняем бросок через бедро и опрокидывает его на спину (рис. 1918–1921).



Рис. 1918



Рис. 1919



Рис. 1920



Рис. 1921

4. Провести работу над инди-видуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 367–371.

6. Разучить проведение удушающего приема сведением предплечий навстречу друг другу из положения снизу.

Атакующий ложится на спину, подводит снизу свое правое предплечье под горло партнера, стоящего на коленях со стороны его головы, а левую кладет на его шею сверху, затем водит предплечья навстречу друг другу, и проводит удушающий прием (рис. 1922).



Рис. 1922



Рис. 1923

7. Разучить защитные технические действия от удушающего приема сведения предплечий навстречу друг другу.

Атакующий из положения лежа на спине пытается провести удушающий прием сведением предплечий навстречу друг другу партнеру, стоящему на коленях, со стороны его головы. Защищающийся упирается правой ладонью в его одноименный локоть, прижимает правую руку к груди атакующему, захватывает его левую руку и переходит на болевой прием перегибания локтя против естественного сгиба через тазобедренный сустав (рис. 1923, 1924).



Рис. 1924

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 373

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 368–372.

3. Разучить проведение броска через грудь в качестве контрприема от броска обвива разноименной ноги.

Атакующий становится слева от партнера, захватывает правой рукой его куртку на спине, а левой его правый отворот и пытается провести правой ногой обвив его левой голени. Защищающийся захватывает левой рукой пояс на спине партнера, а правой его рукав

выше локтя, делает прыжок на левой ноге, прижимается грудью к атакующему, отклоняется назад, падает, прогибается, одновременно поднимает левой ногой правую ногу атакующего вверх и опрокидывает его на спину (рис. 1925–1928).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Разучить проведение удержания со стороны ног с захватом шеи из-под разноименного плеча.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, обхватывает левой рукой его шею снизу, а правую заводит под его левое плечо, затем атакующий соединяет крючком свои ладони, прижимается грудью к груди защищающегося и проводит удержание (рис. 1929).

6. Разучить защитные технические действия от проведения удержания с захватом шеи из-под разноименного плеча.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, и пытается провести удержание. Защищающийся захватывает правой рукой изнутри одноименный отворот партнера и упирается правым предплечьем в его шею, кладет свою правую ногу на шею атакующего, захватывает ее за голень левой рукой, тянет на себя вниз и проводит удушающий прием (рис. 1930, 1931).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 374

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 369–373.

3. Разучить проведение броска через голову с упором стопы в живот в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав выше локтя и пытается провести бросок через ногу вперед. Что бы избежать падения, защищающийся перешагивает правой ногой через атакующую ногу партнера. Атакующий подставляет левую ногу к правой, упирается левой стопой в живот партнера, опускается на ягодицы, тянет его руками к себе и толчком ноги вверх за себя опрокидывает его на спину (рис. 1932–1934).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 369–373.

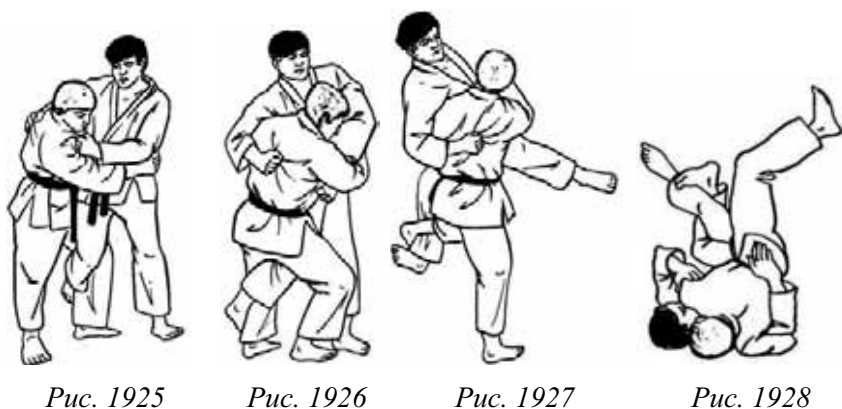


Рис. 1925

Рис. 1926

Рис. 1927

Рис. 1928



Рис. 1929

Рис. 1930

Рис. 1931



Рис. 1932

Рис. 1933



Рис. 1934





Рис. 1935



Рис. 1936



Рис. 1937

6. разучить проведение нового удушающего приема переворотом с захватом одноименных отворотов из положения спереди сверху.

Атакующий встает на колени со стороны головы партнера, стоящего на четвереньках, захватывает изнутри левой рукой его одноименный отворот с шеей, правой рукой – его одноименный отворот из-под левой руки, переворачивается вместе с защищающимся вправо на спину, зажимает левым отворотом его шею спереди, натягивает правый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 1935, 1936).

7. разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема переворотом с захватом одноименных отворотов.

Атакующий захватывает одноименные отвороты партнера, стоящего перед ним на коленях, перекачивается на спину и проводит удушающий прием.

Что бы избежать удушения, защищающийся захватывает левой рукой левое запястье партнера и отжимает его вниз, а правой рукой – правый локоть и поднимает его вверх, затем защищающийся сползает максимально вниз, разворачивается на живот, снимает руку атакующего со своей шеи, поворачивается вправо и уходит из опасного положения (рис. 1937).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 375

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 370–374.
3. Разучить проведение броска через плечи в качестве контрприема от проведения передней подсечки разноименной ноги с захватом одноименного отворота и одноименной голени снаружи.

Оба партнера становятся друг напротив друга в левосторонние стойки с захватом левой рукой одноименного отворота, а правой – разноименного рукава. Атакующий подбивает правой стопой переднюю часть разноименной голени партнера. Защищающийся отставляет свою левую ногу назад, одновременно тянет левой рукой левый отворот партнера на себя, ставит правую стопу между его стоп, сгибает ноги в коленях, подныривает под правое плечо атакующего, взваливает его на свою спину, ладонью правой руки поднимает вверх его голень, направляет его голову к своей правой стопе и опрокидывает на спину (рис. 1938–1941).



Рис. 1938



Рис. 1939



Рис. 1940



Рис. 1941

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 371–374.

6. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием плечевых суставов наружу из положения снизу.

Один из партнеров лежит на спине, другой атакует со стороны ног. Защищающийся захватывает обеими руками оба запястья атакующего, кладет бедра на его плечи, просовывает ноги между его ног, выпрямляет их в коленях, разводит плечи партнера в стороны и под воздействием болевого ощущения в плечевых суставах заставляет его сдаться (рис. 1942).



Рис. 1942



Рис. 1943

7. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке.

Атакующий ложится на спину, захватывает запястье стоящего на коленях со стороны его ног партнера, кладет бедра на его плечи, просовывает ноги между его ног, разводит его предплечья в стороны пытаясь вызвать болевое ощущение в плечевых суставах. Защищающийся соединяет руки в замок, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1943, 1944).



Рис. 1944

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 376

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 371–375.

3. Разучить проведение броска через плечо с захватом рук после имитации броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше запястий и проводит имитацию броска через ногу назад, провоцируя его слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий поднимает правую руку партнера вверх, а его правую тянет к своему левому боку, делает поворот на 180°, проводит бросок через плечо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 1945–1947).



Рис. 1945

Рис. 1946



Рис. 1947

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 371–375.

6. Разучить проведение удушающего приема сведением кистей с захватом отворотов изнутри из положения снизу со стороны головы.

Атакующий ложится на спину, захватывает изнутри одноименные отвороты на шее партнера, пытающегося прорваться на удержание со стороны головы. Затем поднимает ноги вверх, усиливает бедрами движения кистей навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 1948).



Рис. 1948

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 377

1. Провести разминку и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя изученные на уроках 372–376.
3. Разучить проведение броска через ногу вперед с захватом рук после проведения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера чуть выше его запястий и проводит имитацию броска через ногу назад, провоцируя его слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий поднимает левую руку партнера вверх, а его правую тянет к своему левому боку. Делает поворот на 180° влево, ставит правую ногу поперек ног защищающегося и движением рук влево вниз опрокидывает его на спину (рис. 1949–1951).



Рис. 1949



Рис. 1950



Рис. 1951

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 372–376.

6. Разучить проведение защитных действий против удушающего приема перегибанием локтя через тазобедренный сустав и кистями, разученного на уроке 376.



Рис. 1952



Рис. 1953

Лежащий на спине атакующий захватывает отвороты на шее партнера, сводит кисти навстречу друг другу и пытается провести удушающий прием.

Чтобы избежать удушья, защищающийся захватывает обеими руками запястье правой руки партнера, кладет левое бедро на его шею, а правое – на грудь, перегибает его руку через свой таз против естественного сгиба и под воздействием болевого ощущение в локтевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 1952, 1953).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 378

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 373–377.
3. Разучить проведение броска подхватом разноименной ноги с захватом рук после проведения броска через ногу назад.

Атакующий становится в право-стороннюю стойку, а защищающийся – в узкую фронтальную, захватывает обеими руками рукава партнера чуть выше запястья и проводит правой ногой имитацию броска через ногу назад, провоцируя партнера отставить одноименную ногу назад и слегка наклонить туловище вперед. Затем атакующий поднимает правой рукой левую руку партнера вверх, а его правую тянет к своему левому плечу, поворачивается к нему спиной, подставляет левую ногу к правой, переносит на нее вес тела, делает мах правой



ногой, подбивает бедром правую ногу защищающегося, наклоняясь вперед скручивает его влево и опрокидывает его на спину (рис. 1954, 1955).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 373–377.

6. Разучить скручивание наружу тазобедренного сустава после броска захватом ног,

Атакующий, стоя справа от защищающегося, захватывает его ноги и бросает его на спину; не отпуская захвата подводит свою левую ногу снизу под разноименную ногу защищающегося и захватывает подколенным сгибом подъем его правой ноги. Одновременно с этим атакующий левой рукой захватывает левую ногу партнера за подъем, подтягивает ее к голове и сгибает в колене, сверху накладывает на нее свое правое предплечье, соединяет руки в замок, одновременно отводит свои скрещенные на правой ноге защищающегося ноги назад и проводит болевое воздействие на тазобедренный сустав (рис. 1956).

7. Разучить защиту от скручивания наружу тазобедренного сустава.

Атакующий пытается провести болевой прием на тазобедренный сустав партнера. Что бы защитился, последний должен обхватить левой рукой партнера за голову и притянуть его к себе, выпрямить в колене левую ногу и перевернуть атакующего на спину (рис. 1957.)

8. Провести пять схваток стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1954



Рис. 1955



Рис. 1956



Рис. 1957

## Урок 379

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 375–378.

3. Разучить проведение броска с обратным захватом ног после проведения броска через спину.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше запястий и проводит имитацию броска через спину, провоцируя защищающегося согнуть ноги в коленях и слегка отклониться назад. Затем зашагивает правой ногой за спину защищающегося, захватывает его ноги обеими руками, поднимает их вверх и опрокидывает его на спину (рис. 1958–1960).



Рис. 1958



Рис. 1959



Рис. 1960

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 374–378.

6. Разучить проведение удушья приема сведением кистей навстречу друг другу из положения снизу.

Атакующий ложится на спину, захватывает снаружи одноименные отвороты партнера, стоящего со стороны его ног на коленях, сводит кисти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 1961).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 1961

### Урок 380

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 375–379.

3. Разучить проведение броска в сторону через ногу, стоящую на пятке, после проведения броска через спину с захватом рук.



Рис. 1962



Рис. 1963



Рис. 1964

Оба партнера становятся в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера чуть выше запястий

и проводит имитацию броска через спину, отвлекая партнера ложным движением. Затем атакующий поворачивается к партнеру правым боком, заводит правый локоть под его левую руку, ставит правую ногу на пятку сзади сбоку от его левой стопы, быстро опускается на ягодицы, одновременно разворачивает туловище партнера вправо и опрокидывает партнера на спину (рис. 1962–1964).



Рис. 1965

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Провести в положении стоя три схватки по 5 минут.

6. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 375–379.

Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема разноименными отворотами, разученного на уроке 379.

Лежащий на спине атакующий захватывает изнутри разноименные отвороты партнера. Что бы избежать удушья, защищающийся захватывает левой рукой свой одноименный отворот ниже кисти партнера, отводит его в сторону своего левого плеча и лишает атакующего возможности довести до конца намеченные действия (рис. 1965).

7. Провести пять схваток в положении лежа и стоя по 5 минут.

### Урок 381

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 376–380.

3. Разучить проведение переворота прыжком назад через одну руку в качестве защиты от броска.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает отворот партнера, а левой – разноименный рукав партнера, и проводит бросок обхватом одноименной ноги. Защищающийся прогибается в прыжке, упирается левой ладонью в татами, переворачивается через голову, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1966–1969).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 376–380.



Рис. 1966



Рис. 1967



Рис. 1968



Рис. 1969

6. Разучить переворот скручиванием с захватом руки на плечо из положения со стороны головы.

Оба партнера стоят на коленях друг против друга. Атакующий заводит снизу правую руку под разноименное плечо защищающегося, поднимает его вверх, соединяет свои пальцы «в крючок», скручивает туловище защищающегося влево от себя, переворачивает его на спину и переходит на удержание поперек с захватом дальнего плеча (рис. 1970–1972).



Рис. 1970



Рис. 1971



Рис. 1972



Рис. 1973

7. Разучить переворот с захватом руки под плечо в качестве защиты от переворота с захватом руки на плече.

Как только атакующий захватит правой рукой защищающегося за левое плечо, то должен упереться рукой в татами, прижать левой рукой разноименную руку защищающегося к себе, завести левую ногу под свою правую, переместиться на левый бок и развернуть партнера на спину (рис. 1973).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 382

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 377–381.
3. Разучить переворот боком с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через ногу вперед с колена.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает левой рукой одноименный отворот партнера, а правой – его разноименную руку и проводит бросок через ногу вперед с колена. Защищающийся делает переворот боком через правую руку вниз головой с поворотом влево на 180° и уходит из опасного положения (рис. 1974–1976).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 377–381.



6. Разучить проведение нового удушающего приема сведением кистей с захватом изнутри отворотов партнера.

Атакующий садится сзади партнера, просовывает руки под его плечи и изнутри захватывает его разноименные отвороты, сводит кисти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 1977).

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема сведением кистей и захватом отворотов изнутри.

Атакующий, находящийся сзади партнера, захватывает изнутри его отвороты кистями и сводит их навстречу друг другу.

Что бы избежать удушения, защищающийся прогибается, проводит болевое воздействие на голеностопный сустав партнера и заставляет его сдаться (рис. 1978).

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 383

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 378–382.

3. Разучить проведение сальто

вперед пригнувшись в качестве защиты от обратного броска через плечо с захватом двух рук.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает рукава партнера чуть выше запястий, наклоняется, взваливает его на правое плечо и перебрасывает через себя. Защищающийся делает сальто вперед, прогибается, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 1979–1981).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 378–382.

6. Разучить проведение нового удержания со стороны головы захватом одноименных ног.



Рис. 1982

Атакующий ложится грудью на партнера, лежащего на спине, захватывает руками его одноименные ноги чуть выше стоп и проводит удержание в течение нужного времени. Этот прием можно осуществлять при попытке защищающегося выполнить уход от приема, согнув ноги и встав на борцовский мост (рис. 1982).

7. Разучить проведение защитных технических действий от удержания захватом одноименных ног.



Рис. 1974

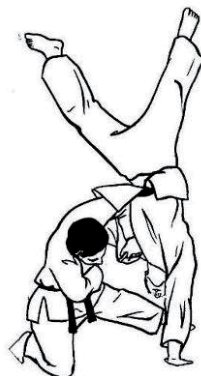


Рис. 1975



Рис. 1976



Рис. 1977



Рис. 1978



Рис. 1979



Рис. 1980



Рис. 1981

Атакующий ложится на грудь партнера и захватывает его ноги чуть выше стоп. Что бы защититься от приема, защищающийся захватывает голову партнера со стороны его правого плеча, тянет ее к себе, одновременно выпрямляет захваченные ноги, затем встает на борцовский мост, забегает ногами вправо и переворачивает атакующего на спину (рис. 1983).



Рис. 1983

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 384

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 379–383.
3. Разучить переворот боком с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечи с колен.



Рис. 1984

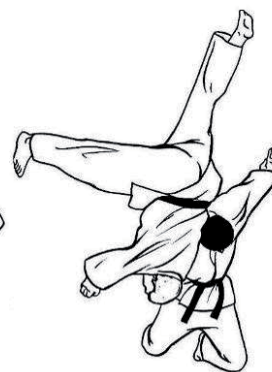


Рис. 1985

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный рукав партнера, опускается на колени и проводит бросок через плечи. Защищающийся выполняет перекат боком через правую руку, поворачивается на 180° вправо и уходит из опасного положения (рис. 1984–1986).



Рис. 1986

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 379–389.



Рис. 1987



Рис. 1988



Рис. 1989

6. Разучить удушающий прием нижним краем кимоно из положения снизу со стороны головы.

Атакующий захватывает нижний край кимоно партнера, лежащего на груди, поднимает его вверх, заводит снизу под горло защищающегося, тянет на себя и переворачивает его на спину. Затем атакующий захватывает левой рукой левую руку партнера, затаскивает его голову к себе на живот, зажимает бедрами и проводит удушающий прием (рис. 1987–1989).

7. Разучить защитные технические действия от проведения удушающего приема нижним краем кимоно.

Атакующий затаскивает голову защищающегося к себе на живот и пытается провести удушающий прием нижним краем кимоно, обкрученным через шею партнера. Защищающийся, не дожидаясь пока его туловище обхватят ногами, переворачивается на 180° вправо, встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 1990, 1991).

8. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 385

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Разучить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 386–384.

3. Разучить проведение переворота вперед через две руки в качестве защиты от броска переворотом с захватом отворота и бедра изнутри.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает на шее партнера, а левой – его правое бедро изнутри и проводит бросок переворотом. Защищающийся, оказавшись вниз головой, упирается ладонями в татами, выполняет переворот вперед и уходит из опасного положения (рис. 1992–1994).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 380–384.

6. Разучить болевой прием растяжением плеча одноименной ногой.

Защищающийся ложится на спину и вытягивает руки вверх, атакующий ложится на его грудь, обхватывает руками его туловище, и зацепляет правой ногой его правую руку. Затем атакующий движением правой ноги к себе заводит правую руку защищающегося под его голову и проводит болевое воздействие, растягивая плечевой сустав партнера (рис. 1995).

7. Разучить защитные технические действия от растяжения плечевого сустава ногой.

Атакующий ложится на грудь защищающегося и старается крепко зажать его туловище руками, а правой ногой зацепить его правую руку и завести под голову партнера. Защищающийся скрещивает свои руки над головой, разворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 1996).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

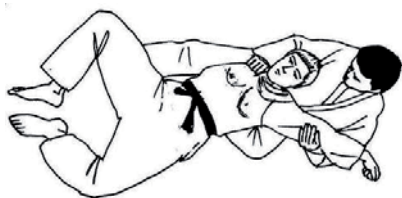


Рис. 1990



Рис. 1991



Рис. 1992



Рис. 1993

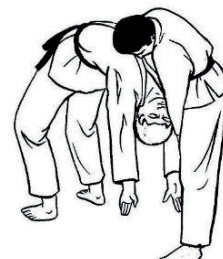


Рис. 1994

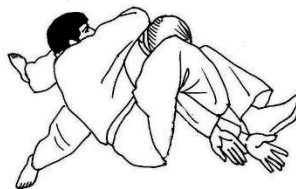


Рис. 1995



Рис. 1996

## Урок 386

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 381–385.

3. Разучить сальто вперед в качестве защиты от броска через бедро.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает руку партнера под его левым плечом, а правой – его разноименный рукав и проводит бросок через бедро. Защищающийся делает мах левой ногой, усиливая инерцию движения своего тела, переворачивается вниз головой, поворачивается на 180° вправо, группируется, приземляется на обе стопы и уходит из опасного положения (рис. 1997–1999).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.



5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 381–385.

6. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем с захватом разноименной руки и отворота на шее партнера из положения спереди сверху.

Защищающийся становится на четвереньки, атакующий опускается на колени со стороны его головы, обхватывает правой рукой его шею спереди, захватывает свой левый отворот, а левой рукой – его правую руку, скручивается вправо, переворачивается на спину, надавливает левой ладонью на затылок и проводит удушающий прием (рис. 2000, 2001).

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема предплечьем с захватом разноименной руки и отворота на шее. Атакующий переворачивает партнера на свою грудь и проводит удушающий прием.

Что бы избежать удушения, защищающийся захватывает левый отворот партнера чуть ниже его правой кисти, оттягивает вверх, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2002, 2003).

8. Провести пять схваток по 5 минут в положениях стоя и лежа.

### Урок 387

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 382–386.

3. Разучить проведение переворота боком через одну руку в качестве защиты от броска через плечо с колен.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий левой рукой захватывает одноименный отворот, а правой – его левый рукав, переворачивается на 180° вправо и проводит бросок через плечо с колен. Защищающийся упирается правой ладонью в пол, делает мах назад своей правой ногой, выполняет переворот боком с поворотом на 180° вправо и уходит из опасного положения (рис. 2004, 2005).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 382–386.

6. Разучить проведение болевого приема растяжением бедер тазобедренного сустава упором стопами в бедро одной ноги с захватом другой обеими руками.



Рис. 1997



Рис. 1998

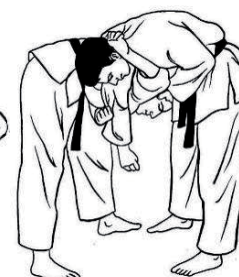


Рис. 1999



Рис. 2000



Рис. 2001



Рис. 2002



Рис. 2003

Атакующий захватывает обеими руками правую ногу партнера, лежащего на спине, перешагивает через нее левой ногой, опускается на ягодицы. Затем атакующий упирается стопами в левое бедро защищающегося, а его правую ногу прижимает к груди, отклоняется назад и проводит болевой прием растяжением тазобедренного сустава партнера (рис. 2006, 2007).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 2004



Рис. 2005

### Урок 388

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 383–387.

3. Разучить проведение сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий правой рукой захватывает разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав, проводит бросок через ногу вперед. Защищающийся, оказавшись лицом вниз, переворачивается в полете на 180° вправо вокруг своей оси, разворачивается к атакующему лицом и приземляется на колени, затем встает на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 2008–2010).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 383–387.

6. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема растяжением тазобедренного сустава бедер, разученного на 387 уроке.

Атакующий захватывает правую ногу партнера, лежащего на спине, и упирается стопами во внутреннюю часть его левого бедра. Защищающийся захватывает обеими руками левую ногу атакующего, тянет на себя, выводит свою левую ногу из-под упора правой стопы, партнера и уходит из опасного положения (рис. 2011).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 2006



Рис. 2007



Рис. 2008



Рис. 2009



Рис. 2010



Рис. 2011



## Урок 389

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 384–388.
3. Разучить проведение сальто боком в качестве защиты от броска подхватом одноименной ноги с захватом разноименного бедра снаружи.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий левой рукой захватывает разноименный рукав партнера, а правой – его разноименное бедро снаружи и проводит бросок ногой вперед. Защищающийся переворачивается в полете на 180° вокруг своей оси, прогибается, встает на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 2012–2015).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.
5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 384–388.



Рис. 2012



Рис. 2013



Рис. 2014



Рис. 2015

6. Разучить проведение нового удушающего приема одноименными отворотами из положения сбоку.

Защищающийся ложится на спину, а атакующий – поперек его груди со стороны левого бока, захватывает правой рукой одноименный отворот на груди партнера снаружи, а левой рукой изнутри. Затем атакующий давит правым предплечьем на горло защищающегося, а левой тянет вниз и проводит удушающий прием (рис. 2016).



Рис. 2016

7. Провести пять схваток в положениях лежа и стоя по 5 минут.

## Урок 390

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 385–389.
3. Разучить сальто вперед поворотом на 180° в качестве защиты от обратного броска через спину.

Оба партнера становятся друг напротив друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой – его правый рукав на уровне запястья, поднимает его правую руку вверх, наклоняется и проводит обратный бросок через спину. Защищающийся поворачивает ноги вверх, выполняет сальто вперед с поворотом на 180°, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2017–2019).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 385–389.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема, разученного на уроке 389.

Атакующий захватывает одноименные отвороты партнера, лежащего на спине. Защищающийся упирается правой рукой в подбородок партнера, разворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 2020, 2021).

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



Рис. 2017



Рис. 2018



Рис. 2019



Рис. 2020



Рис. 2021

### Урок 391

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 386–390.

3. Захватить рукав разноименной куртки партнера и его одноименный отворот и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через ногу вперед, бросок через ногу в сторону, бросок через ногу назад (рис. 2022–2024).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 386–390.

6. Разучить проведение переворота с захватом плеч сзади перемещением вокруг спины.

Атакующий захватывает куртку на плечах партнера, стоящего на коленях и ладонях, перемахивает левой ногой а затем правой через его спину, разворачивает защищающегося на 180° влево и опрокидывает на спину (рис. 2025–2027).

7. Разучить защиту от переворота с захватом плеч сзади перемещением вокруг спины.

Атакующий пытается захватить курточку на плечах партнера, стоящего на коленях и ладонях. Защищающийся толкает плечом в правую голень атакующего и опрокидывает партнера на спину (рис. 2028).

8. Провести пять схваток в положениях лежа и стоя по 5 минут.



Рис. 2025



Рис. 2026



Рис. 2027



Рис. 2028

## Урок 392

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 387–391.

3. Захватить рукав разноименной куртки и его разноименный отворот и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через плечо с колен, бросок зацепом голени изнутри разноименной голени, бросок передней подсечкой голени разноименной ноги (рис. 2029–2031).



Рис. 2029



Рис. 2030



Рис. 2031

4. Повести работу над индивидуальной техникой.



Рис. 2032



Рис. 2033



Рис. 2034



Рис. 2035

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 387–391.

6. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями после обозначения попытки провести бросок (рис. 2032–2036).



Рис. 2036

7. Выполнить пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

## Урок 393

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 388–392.

3. Захватить оба рукава партнера и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через ногу вперед, бросок через ногу назад, бросок назад через ногу в сторону садясь (рис. 2037–2039).



Рис. 2037



Рис. 2038



Рис. 2039

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 387–391.

Разучить проведение удержания поперек с захватом одноименного бедра изнутри и одноименного отворота на шее.

Атакующий заводит свою правую руку под шею партнера, лежащего на спине, и захватывает его одноименный отворот, а левой рукой захватывает изнутри одноименное бедро защищающегося. Затем атакующий прижимается грудью к груди партнера и проводит удержание (рис. 2040).



Рис. 2040

6. Разучить защитные технические действия от проведения удержания поперек с захватом одноименного бедра и одноименного отворота.

Атакующий пытается захватить одноименный отворот

Из-под шеи партнера и его одноименное бедро. Защищающийся резко выпрямляет атакующему ногу в колене, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2041).



Рис. 2041

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 394

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 389–393.

3. Захватить разноименный рукав партнера и пояс спереди и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через ногу вперед, бросок боковой подсечкой под обе ноги, бросок через ногу в сторону (рис. 2042–2044).



Рис. 2042



Рис. 2043



Рис. 2044

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 389–393.

6. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием дальнего локтя через одноименное предплечья из положения поперек.



Рис. 2045



Рис. 2046

Атакующий опускается на колени со стороны левого бока партнера, лежащего на спине, захватывает левой рукой его правое запястье, заводит снаружи свое правое предплечье под его плечо, кладет правую ладонь на свое левое запястье, поднимает локоть захваченной руки вверх, а предплечье опускает вниз и под воздействием болевого ощущения заставляет партнера сдаться (рис. 2045).

7. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема перегибанием дальнего локтя через одноименное предплечье.

Атакующий опускается на колени со стороны левого бока партнера, захватывает его руку обеими руками, пытаясь вызвать болевое ощущение в локтевом суставе. Защищающийся соединяет руки в замок, сгибает в локтях, прижимает к груди и не дает атакующему провести намеченные действия (рис. 2046).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



## Урок 395

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 390–394.

Захватить разноименный рукав и отворот на шее партнера и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок с подхватом между ног, бросок с захватом бедра снаружи с заведением, бросок через ногу назад (рис. 2047–2049).

3. Провести работу над индивидуальной техникой.

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 390–395.



Рис. 2047



Рис. 2048



Рис. 2049



Рис. 2050



Рис. 2051

Что бы избежать удушья, защищающийся захватывает обеими руками правое запястье партнера и резким движением влево от себя срывает его руку со своего левого отворота, поворачивается на живот и уходит от приема (рис. 2051).

7. Провести пять схваток в положении стоя и лежа по 5 минут.

5. Разучить проведение нового удушающего приема сведением кистей рук с захватом отворотов на шее партнера из положения верхом.

Атакующий садится на грудь партнера, захватывает снаружи его разноименные отвороты на шее, сводит кисти рук навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 2050).

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема сведением кистей.

Атакующий садится на грудь партнера и захватывает снаружи его разноименные отвороты.

## Урок 396

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 391–395.

3. Захватить разноименный рукав и разноименное бедро партнера и совершенствовать следующую комбинацию: бросок через ногу вперед с захватом ноги, бросок передней подсечкой разноименной голени с захватом ноги, бросок через ногу назад с захватом ноги (рис. 2052–2054).



Рис. 2052



Рис. 2053



Рис. 2054

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 391–395.



Рис. 2055



Рис. 2056



Рис. 2057

6. Разучить проведение болевого приема ущемлением разноименной икроножной мышцы из положения сверху.

Атакующий ложится на грудь партнера, лежащего на спине, защемляет правой ногой его левую голень, сгибает ногу защищающегося в колене и захватывает обеими руками. Затем атакующий переворачивает партнера на живот, садится сбоку от него, и перегибает его левую икроножную мышцу через свою правую голень (рис. 2055, 2056).

7. Разучить защитные технические действия от болевого приема ущемлением икроножной мышцы.

Атакующий разворачивает защищающегося в положение лицом вниз и пытается ущемить его икроножную мышцу, перегибая через свою разноименную голень. Защищающийся быстро разворачивается на спину, толкает атакующего правой стопой в грудь и сбивает его захват, выдергивает свою захваченную ногу и уходит из опасного положения (рис. 2057).

8. Провести пять схваток в положениях лежа и стоя по 5 минут.



Рис. 2058



Рис. 2059



Рис. 2060

### Урок 397

1. Разминка и акробатика.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 392–396.

3. Атакующий захватывает рукав разноименной куртки партнера и пояс сзади и совершенствует комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через бедро, бросок через ногу назад садясь, бросок через голову подсадом голенью одноименного бедра (рис. 2058–2060).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 392–396.

6. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями после броска через ноги вперед.

Атакующий захватывает разноименные отвороты на шее партнера, ставит правую ногу на пятку сзади сбоку от его правой ноги, разворачивается влево, опрокидывает в падении защищающегося на спину через свои ноги, сводит предплечья навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 2061–2063).

7. Разучить защитные технические действия против удушающего приема скрещенными предплечьями в падении.



Рис. 2061



Рис. 2062



Рис. 2063

Атакующий захватывает разноименные отвороты партнера и в падении пытается провести удушающий прием. Что бы избежать удушения, защищающийся разворачивается вправо на живот, перемещается в сторону головы атакующего, разводит руками его предплечья в стороны и освобождает свою шею от захвата (рис. 2064).



Рис. 2064

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 398

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 393–397.

3. Захватить разноименный рукав партнера и его одноименное бедро и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих технических действий: бросок опрокидыванием на спину делая шаг вперед, бросок через ногу назад, бросок через ногу назад садясь (рис. 2065–2067).



Рис. 2065



Рис. 2066



Рис. 2067

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 393–397.

6. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием плечевого сустава вовнутрь из положения верхом.



Рис. 2068



Рис. 2069



Рис. 2070

Атакующий садится верхом на грудь партнера, лежащего на спине, и старается провести захват его рук. Защищающийся обхватывает туловище партнера и старается соединить свои пальцы в замок. Атакующий ставит стопу правой ноги чуть ниже левого плеча партнера, а колено левой ноги – справа от его головы, захватывает обеими руками его локти снаружи, сводит их навстречу друг другу и под воздействием болевого ощущения в плечевых суставах заставляя защищающегося сдаться (рис. 2068).

7. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плечевых суставов.

Атакующий садится на грудь партнера, захватывает локти его согнутых рук, сводит их навстречу друг другу, пытаясь провести болевое воздействие на его плечи. Защищающийся опускает свои предплечья вниз вдоль туловища партнера, прижимает руки к груди и уходит из опасного положения (рис. 2069, 2070).

8. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.

### Урок 399

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 394–398.

3. Захватить разноименный отворот на груди партнера и выполнять комбинацию, состоящую из следующих технических действий: бросок через ногу вперед, бросок через плечо

с колен, с захватом руки на плечо, бросок через ногу назад с захватом руки на плечо (рис. 2071–2073).

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 394–398.

6. Разучить проведение удушающего приема сведением кистей рук с захватом изнутри отворотов на шее партнера из положения верхом.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает изнутри его разноименные отвороты на шее, сводит кисти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 2074).

7. Провести пять схваток в положениях лежа и стоя по 5 минут.



Рис. 2071



Рис. 2072



Рис. 2073



Рис. 2074

#### Урок 400

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 395–399.

3. Захватить рукав одноименной руки партнера и пояс сзади и совершенствовать комбинацию, состоящую из следующих приемов: бросок через бедро, бросок назад через ногу, поставленную на пятку, бросок с двойным зацепом (рис. 2075–2077).



Рис. 2075



Рис. 2076



Рис. 2077

4. Провести работу над индивидуальной техникой.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 395–399.

6. Разучить проведение защитных технических действий от проведения удушающего приема сведением кистей с захватом изнутри разноименных отворотов, разученного на уроке 179.

Атакующий из положения сидя на груди партнера захватывает его разноименные отвороты изнутри и пытается провести удушающий прием. Защищающийся захватывает свои одноименные отвороты чуть ниже захвата рук атакующего, разводит их в стороны и лишает партнера возможности провести удушающий прием (рис. 2078).



Рис. 2078

7. Провести пять схваток в положениях стоя и лежа по 5 минут.



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ПЕРВОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

### Техника борьбы стоя:

1. Показать переворот назад прыжком через одну руку. В качестве защиты от броска обхватом одноименной ноги.
2. Показать переворот боком с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через ногу вперед с колена.
3. Показать сальто вперед, прогнувшись в качестве защиты от обратного броска через плечо с захватом двух рук.
4. Показать переворот боком с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечи с колен.
5. Показать переворот через 2 руки в качестве защиты от броска переворотом.
6. Показать сальто вперед в качестве защиты от броска через бедра.
7. Показать проведение переворота боком через одну руку с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через плечо с колен.
8. Показать проведение сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через ногу вперед.
9. Показать проведение сальто боком в качестве защиты от броска подхватом одноименной ноги с захватом разноименного бедра изнутри.
10. Показать проведение сальто вперед с поворотом на 180° в качестве защиты от броска через спину.

### Техника борьбы лежа:

1. Показать переворот кувырком вперед с захватом пояса на спине и нижнего края кимоно и уход от него.
2. Показать удержание со стороны головы с захватом одноименных ног и ухода от него.
3. Показать болевой прием растяжением плеча одноименной ногой и уход от него.
4. Показать болевой прием ущемлением икроножной мышцы из положения сверху и уход от него.
5. Показать проведение удушающего приема скрещенными предплечьями после проведения броска через ноги вперед.

К экзамен допускаются лица, прошедшие подготовку по урокам 351–400 этой книги.

## ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

### Урок 401

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 396–400.
3. Разучить бросок скручиванием туловища по диагонали с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левою – его правый рукав снизу чуть выше локтя. Затем атакующий скручивает туловище защищающегося по диагонали вправо вниз, делает шаг вперед левой ногой и опрокидывает его на спину (рис. 2079–2081).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 396–400.

5. Разучить переворот скручиванием туловища с захватом разноименного локтя снизу и разноименного рукава.

Оба партнера садятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу левый локоть партнера, а левой его разноименный рукав, скручивает его туловище по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2082, 2083).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2079



Рис. 2080



Рис. 2081



Рис. 2082



Рис. 2083

### Урок 402

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 396–401.
3. Разучить бросок через ногу вперед с захватом одноименных рукавов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой одноименный рукав партнера снизу чуть выше локтя, а левой нижней частью его левого рукава. Затем поворачивается на 180° влево, ставит свою левую стопу впереди одноименной стопы защищающегося, а правую стопу ставит на носок сзади его правой пятки и проводит бросок через ногу вперед (рис. 2084–2086).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроке 396–401.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через тазобедренный сустав в качестве контрприема от скручивания туловища по диагонали, разученного на уроке 401.

Оба партнера садятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой снизу левый локоть партнера, а правой его разноименный отворот и скручивает его туловище по диагонали влево. Защищающийся перекатывается на спину, заводит свою правую голень поперек живота партнера, а левое бедро забрасывает на его шею. Затем толчком ног от себя переворачивает атакующего на спину и перегибает его правую руку через свой тазобедренный сустав (рис. 2087).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2084



Рис. 2085



Рис. 2086



Рис. 2087

### Урок 403

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 397–402.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного рукава и одноименного бедра изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой нижний край разноименного рукава партнера, а левой его правый отворот. Затем атакующий делает шаг вперед правой ногой, одновременно поднимает правой рукой разноименную руку защищающегося вверх влево от себя, поворачивается под ней на 270° влево, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера изнутри, взваливает его себе на плечи и опрокидывает на спину (рис. 2088–2091).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках 397–402.



Рис. 2088



Рис. 2089



Рис. 2090



Рис. 2091

5. Разучить удержание со стороны головы противоположными захватами одноименных плеч, снизу и сверху.

Атакующий ложится на живот со стороны головы партнера, обхватывает левой рукой со стороны туловища его левое плечо, затем накрывает правым плечом лицо защищающегося, заводит свое правое предплечье под его правую руку и переходит на удержание (рис. 2092).



Рис. 2092

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

#### Урок 404

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 398–403.

3. Разучить бросок с захватом пояса спереди и одноименного бедра с поворотом на 180°.



Рис. 2093



Рис. 2094



Рис. 2095

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав, затем поворачивается на 180° вправо, заходит левой ногой за спину защищающегося, захватывает левой рукой его одноименное бедро, поднимает вверх и опрокидывает на спину (рис. 2093–2095).



Рис. 2096



Рис. 2097

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученный на уроке 398–403.

5. Разучить кувырок назад в качестве защиты от удержания со стороны головы с противоположным захватом плеч, разученный на уроке 403.

Атакующий ложится на грудь со стороны головы партнера, лежащего на спине, обхватывает руками его плечи, одно со стороны туловища, другое со стороны головы, и пытается перейти на удержание. Защищающийся делает кувырок назад, ложится грудью на спину партнера, освобождается от захвата и уходит из опасного положения (рис. 2096, 2097).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

#### Урок 405

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 399–404.

3. Разучить бросок подхватом с подбивом снаружи одноименной ноги партнера, захватом разноименного рукава и обратным захватом разноименного отворота.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера, заводит большой палец правой руки за его одноименный отворот, другими пальцами захватывает его снаружи. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, делает мах назад правой ногой, подбивает снаружи одноименную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 2098–2100).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 400–404.

5. Разучить новый болевой прием скручиванием плеча наружу после переворачивания с захватом дальнего плеча изнутри.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, стоящего на четвереньках, и проводит переворачивание с захватом его дальнего плеча изнутри. Затем атакующий переворачивает защищающегося на левый бок, садится на него верхом, заводит его правое предплечье под свое разноименное плечо, захватывает локоть партнера обеими руками, скручивает его правое плечо наружу и под воздействием боли заставляет сдаться (рис. 2101–2103).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2098



Рис. 2099



Рис. 2100



Рис. 2101



Рис. 2102



Рис. 2103



Рис. 2104



Рис. 2105



Рис. 2106

## Урок 406

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 401–405.
3. Разучить бросок через бедро с захватом разноименного локтя и разноименного отворота.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Защищающийся захватывает левой рукой отворот на шее партнера, а правой его разноименный рукав. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера на уровне локтя, а левой его отворот, переворачивается на 180° вправо и выполняет бросок через бедро (рис. 2104–2106).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 401–405.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом предплечья под разноименное плечо, разученного на уроке 405.

Атакующий проводит переворот сбоку с захватом дальней руки защищающегося обеими руками, захватывает его правое предплечье под свое левое плечо и пытается перенести свою правую ногу через туловище партнера. Защищающийся отталкивает от себя левой ладонью правую голень атакующего, делает кувырок назад и уходит из опасного положения (рис. 2107, 2108).



6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2107



Рис. 2108

### Урок 407

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 402–406.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом пояса спереди.



Рис. 2109



Рис. 2110



Рис. 2111

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, разворачивает правую кисть ладонью вверх и захватывает пояс на животе защищающегося. После этого атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, ставит правую стопу между ног защищающегося, толкает его грудью в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 2109–2111).



Рис. 2112



Рис. 2113

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 402–406.

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава после переворачивания с захватом дальнего бедра.

Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает обеими руками его правое бедро, тянет на себя и заваливает на спину. Затем атакующий переворачивает партнера на левый бок, садится на него верхом и скручивает его тазобедренный сустав наружу (рис. 2112, 2113).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.

### Урок 408

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 403–407.

3. Разучить бросок подсечкой разноименной пятки снаружи с захватом разноименного отворота и рукава.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, захватывает левой рукой его разноименный отворот, а правой разноименный рукав. Затем атакующий толкает защищающегося от себя и вынуждает его переместить вес тела на правую ногу, подбивает правой стопой его левую пятку снаружи и рывком рук вниз назад опрокидывает партнера на спину (рис. 2114–2116).



Рис. 2114



Рис. 2115



Рис. 2116

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 403–407.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом голени под одноименное плечо, разученного на уроке 407.

Атакующий захватывает правую голень партнера под одноименное плечо, перешагивает левой ногой через его туловище и скручивает его тазобедренный сустав наружу. Защищающийся заводит свою левую руку под левую голень партнера, а правой захватывает его колено, сбивает его на левый бок, делает кувырок назад и садится на атакующего верхом (рис. 2117–2119).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2117



Рис. 2118



Рис. 2119

## Урок 409

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на 404–408 уроках.

3. Разучить бросок через голову попеременным упором стоп в живот с захватом рукавов.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает разноименные рукава партнера чуть выше локтей, быстро опускается на ягодицы, одновременно ставит свою правую стопу чуть выше пояса защищающегося. Затем атакующий плавно перекачивается на спину, ставит свою левую стопу напротив своей правой, толкает ими защищающегося вверх и опрокидывает на спину (рис. 2120–2122).



Рис. 2120



Рис. 2121



Рис. 2122

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 404–408.

5. Разучить удушающий прием плечами после захода за спину рывком на себя захваченной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье партнера, а правой его правое плечо изнутри, тянет его руку на себя, одновременно делает шаг вперед левой ногой. Затем атакующий заходит правой ногой за спину защищающегося, обхватывает правой рукой его шею спереди, захватывает левой рукой свое правое запястье, опускается на ягодицы и проводит удушающий прием (рис. 2123, 2124).



Рис. 2123



Рис. 2124

6. Разучить уход от удушающего приема плечом после ухода за спину рывком от себя захваченной руки.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера сверху, а правой его одноименное плечо изнутри, тянет его руку на себя и пытается обхватить правой рукой его шею. Защищающийся резко приседает под правой рукой партнера, заходит за его спину, обхватывает его туловище, ставит свою левую ногу на пятку сзади его одноименной стопы, резко опускается на ягодицы и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2125–2127).



Рис. 2125



Рис. 2126



Рис. 2127

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебные тренировочные поединки.

## Урок 410

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 405–409.

3. Разучить бросок зацепом изнутри одноименной голени с захватом пояса спереди разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав и тянет его вверх к себе. Затем зацепляет правой голенью одноименную голень партнера, падает на него грудью и опрокидывает на спину (рис. 2128–2130).



Рис. 2128



Рис. 2129



Рис. 2130

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 405–409.



5. Разучить проведение нового болевого приема на плечевой сустав скручиванием наружу с захватом предплечья под одноименное плечо со стороны головы.

Атакующий становится на колени со стороны головы лежащего на спине партнера, зажимает его согнутую в локте правую руку между своим туловищем и правым плечом, скручивает ее влево от себя сжатым в замок руками и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 2131).



Рис. 2131

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, скручиванием наружу плечевого сустава.

Атакующий становится на левое колено со стороны лежащего на спине партнера, зажимает его согнутую в локте правую руку между своим правым плечом и туловищем и скручивает влево от себя. Защищающийся упирается левой ладонью в свое правое плечо, создает равновесие сил, прижимает руки к себе, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2132).



Рис. 2132

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 411

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 400–410.

3. Разучить бросок скручиванием туловища по диагонали вперед с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, а правой отворот на его шее и пытается поставить правую ногу сзади одноименной ноги защищающегося. Защищающийся захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой рукой его правый рукав снизу чуть выше локтя, поворачивается на 180° вправо, скручивает туловище атакующего по диагонали вправо вниз и опрокидывает его на спину (рис. 2133–2136).



Рис. 2133

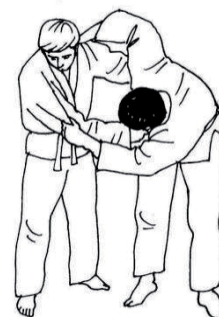


Рис. 2134



Рис. 2135



Рис. 2136



Рис. 2137

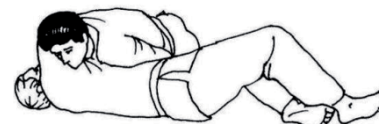


Рис. 2138

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 406–410.

5. Разучить переворот сбоку с захватом дальнего плеча изнутри.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках. Просовывает левую руку между рук партнера, а правую между его рук и ног, захватывает его левое плечо, тянет на себя, одновременно толкает плечами туловище защищающегося от себя и опрокидывает его на спину (рис. 2137, 2138).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебные тренировочные поединки.

### Урок 412

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 407–411.

3. Разучить бросок подсечкой разноименной пятки снаружи в качестве контрприема от броска через ногу вперед. Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий поворачивается на  $180^\circ$  влево и пытается провести бросок через ногу вперед. Защищающийся перешагивает правой ногой через его одноименную голень, подбивает левой стопой снаружи разноименную пятку атакующего, скручивает руками его влево назад и опрокидывает на спину (рис. 2139–2142).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 407–411.



Рис. 2139



Рис. 2140

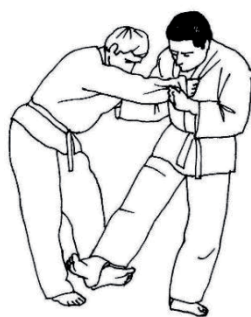


Рис. 2141

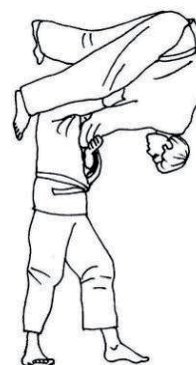


Рис. 2142



Рис. 2143



Рис. 2144



Рис. 2145

5. Разучить защиту от переворота сбоку с захватом дальнего плеча, разученного на уроке 411.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на коленях и ладонях, захватывает обеими руками его левую руку и тянет на себя. Защищающийся захватывает левой рукой

одноименное плечо партнера, а правой его шею сверху, поворачивается на  $45^\circ$  вправо, движением левой руки вперед толкает атакующего назад и опрокидывает на спину (рис. 2143–2145).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебные тренировочные поединки.

### Урок 413

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 408–412.

3. Разучить бросок через голову подсадом голени в одноименное бедро в качестве контрприема от броска через плечи.



Рис. 2146



Рис. 2147



Рис. 2148

Оба партнера становятся друг против друга в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера и пытается провести бросок через плечи с захватом разноименного бедра. Защищающийся делает зацеп левой стопой за правое бедро партнера, па-

дает на спину, одновременно захватывает отворот на шее партнера, подталкивает его правой голенью между ног и переворачивает его через голову на спину (рис. 2146–2148).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 408–412.

5. Разучить удержание поперек с захватом одноименного отворота и разноименного плеча сверху.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает его пояс на боках и поднимает его ягодицами вверх. Затем атакующий кладет ноги партнера вправо от себя, захватывает левой рукой его левый отворот из-под шеи, а правой рукой его правое плечо сверху и переходит на удержание (рис. 2149–2151).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2149



Рис. 2150



Рис. 2151

## Урок 414

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 409–413.

3. Разучить бросок через голову подсадом голени в разноименное бедро в качестве контрприема от обратного броска захватом двух ног и поворотом на 180°.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий делает поворот на 180° влево и пытается захватить бедро партнера. Защищающийся захватывает левой рукой правую руку партнера, а правой его пояс на спине, заводит свою правую стопу за его правое бедро, падает на спину и толчком правой голени вверх опрокидывает атакующего на спину (рис. 2152, 2153).



Рис. 2152



Рис. 2153

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 410–413.

5. Разучить уход от удержания поперек с захватом одноименного отворота и одноименного плеча сверху, разученного на уроке 413.

Атакующий пытается провести удержание поперек с захватом одноименного отворота из-под шеи и одноименного плеча сверху. Защищающийся упирается левой ладонью в его подбородок, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2154, 2155).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2154

### Урок 415

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученный на уроках 411–414.

3. Разучить бросок боковой подсечкой одноименной голени снаружи в качестве контрприема от броска подхватом двух ног.



Рис. 2155

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав чуть выше локтя, поворачивается на 180° вправо, подбивает правой ногой ноги партнера. Защищающийся слегка приседает, прогибается назад, отрывает атакующего от площади опоры, подбивает левой стопой снаружи его левую голень и опрокидывает на спину (рис. 2156–2159).



Рис. 2156



Рис. 2157



Рис. 2158



Рис. 2159

4. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 411–414.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через туловище после переворота на живот.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, и пытается перейти на удержание поперек. Защищающийся упирается руками в грудь партнера. Атакующий захватывает обеими руками запястье правой руки партнера, толчком рук переворачивает его на 180°, ложится на его спину животом, а грудью надавливает на локоть захваченной руки сверху и перегибает его против естественного сгиба (рис. 2160–2162).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.





Рис. 2160

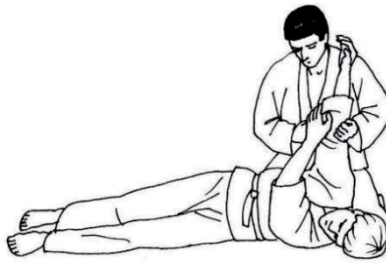


Рис. 2161

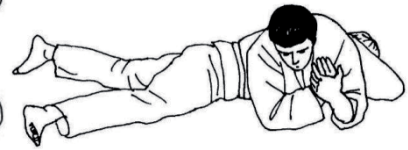


Рис. 2162

### Урок 416

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 412–415.
3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска через бедро.

Оба партнера становятся друг против друга и захватывают правыми руками пояс сзади друг у друга, а левыми разноименные рукава. Атакующий поворачивается на 180° вправо и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся приседает, делает шаг вперед правой ногой, ставит правую ногу между ног атакующего, проводит бросок через бедро и опрокидывает партнера на спину (рис. 2163–2165).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках 412–415.

5. Разучить уход от болевого приема перегибанием локтя через грудь, разученного на уроке 415.

Атакующий перекатил партнера на грудь, захватил его правую руку и пытается перегнуть ее в локтевом суставе через свою грудь. Защищающийся соединяет руки в «замок», сгибает их в локтях, встает на четвереньки, сбрасывает со своей спины атакующего и уходит из опасного положения (рис. 2166, 2167).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2163



Рис. 2164



Рис. 2165



Рис. 2166



Рис. 2167

### Урок 417

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 413–416.
3. Разучить бросок скручиванием туловища назад в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав и заводит правую голень за его одноименное бедро. Защищающийся скручивает туловище партнера влево вниз по диагонали и опрокидывает его на спину (рис. 2168–2170).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 413–416.



Рис. 2168



Рис. 2169



Рис. 2170

5. Разучить болевой прием перегибанием колена через тазобедренный сустав после удержания сбоку.

Атакующий захватывает партнера на удержание со стороны его правого бока. Защищающийся поджимает к себе ноги и пытается перевалить партнера через свою грудь. Атакующий разворачивается влево, кладет левую ногу между бедер партнера, наклоняется вперед, захватывает обеими руками его правую голень, тянет ее на себя, прижимает к груди, падает на правый бок, прогибается и подгибает подколенный сустав против естественного сгиба (рис. 2171–2173).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2171



Рис. 2172



Рис. 2173

## Урок 418

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 414–417.

3. Разучить бросок вперед через обе ноги в падении в качестве контрприема от подбива стопой под разноименную пятку.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, захватывает правой рукой его разноименный отворот, а левой разноименный рукав.левой стопой подбивает правую пятку партнера. Защищающийся зависает на разноименном рукаве и разноименном развороте партнера, выводит вперед сначала правую ногу, затем левую, разворачивается влево на 90°, скручивает туловище атакующего по диагонали вниз и опрокидывает его на спину (рис. 2174–2176).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 414–417.



Рис. 2174



Рис. 2175



Рис. 2176

5. Разучить защиту выпрямлением ноги против болевого приема перегибанием коленного сустава против естественного сгиба, разученного на уроке 417.

Защищающийся сгибает ноги в коленях и пытается перевалить через свою грудь партнера, проводящего удержание сбоку с захватом разноименного рукава и шеи. Атакующий отпускает захват партнера, поворачивается влево и кладет свою левую ногу между его ногами и пытается захватить его правую голень. Защищающийся резко выпрямляет обе свои ноги, скрещивает голени, поворачивается на правый бок и уходит из опасного положения (рис. 2177, 2178).



Рис. 2177

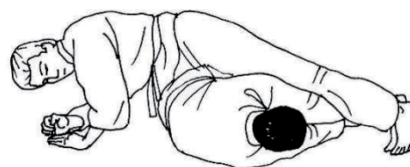


Рис. 2178

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 419

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроке 415–418.

3. Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия в качестве контрприема от броска через голову и переменным упором стоп в живот.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки и захватывают разноименные рукава друг у друга. Атакующий перекачивается на спину и попеременно упирается стопами в живот партнера. Защищающийся приседает, отклоняется назад, отбивает левой ладонью ноги атакующего со своего туловища, захватывает под свое правое плечо одноименную голень партнера, падает на спину и проводит болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 2179–2181).

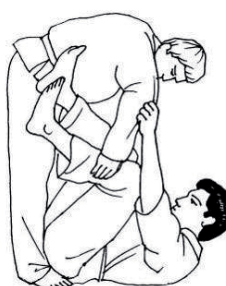


Рис. 2179



Рис. 2180



Рис. 2181

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 415–418.

5. Разучить удушающий прием бедрами с захватом ими шеи и плеча после кувырка вперед.

Атакующий подходит со стороны левого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, захватывает его правую руку и перешагивает через него правой ногой. Затем зацепляет

левой ногой одноименную руку партнера, делает кувырок вперед, переворачивает защищающегося на спину, обхватывает ногами его шею вместе с левым плечом и проводит удушающий прием (рис. 2182–2184).

6. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве контрприема от удушающего приема ногами.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, и просовывает левую руку под его правое плечо. Защищающийся разворачивается на 45° влево, правой рукой захватывает левый рукав атакующего где-то выше локтя, выставляет левую ногу вперед и разворачивается на 360° влево. Затем защищающийся сбивает партнера на живот, наваливается грудью на его левую руку и перегибает ее противоестественного сгиба (рис. 2185–2188).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 420

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 416–419.

3. Разучить бросок подсечкой одноименной пятки снаружи в качестве контрприема от броска зацепом голенью изнутри под разноименную ногу.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой правый рукав партнера и обозначает правой ногой бросок зацепом голени изнутри под его разноименную ногу.

Защищающийся слегка приседает, подбивает левой стопой одноименную пятку партнера, скручивает его туловище влево назад и опрокидывает на спину (рис. 2189–2191).

4. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием наружу плечевого сустава с захватом руки под одноименное плечо.

Атакующий ложится параллельно правому боку партнера, кладет на него сверху свою левую ногу, левой рукой захватывает его левый рукав чуть выше локтя, правым плечом прижимает к своему туловищу его правое предплечье, помещает свое правое запястье под его



Рис. 2182



Рис. 2183



Рис. 2184



Рис. 2185



Рис. 2186

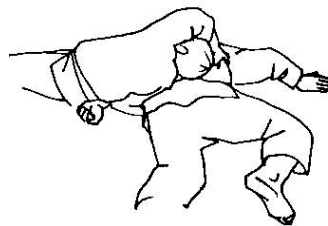


Рис. 2187



Рис. 2188



Рис. 2189



Рис. 2190



Рис. 2191





Рис. 2192



Рис. 2193



Рис. 2194

правый локоть, поднимает его вверх, прогибается и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляет защищающегося сдаться (рис. 2192, 2193).

5. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, разученного на уроке.

Атакующий ложится параллельно правому боку лежащего на спине партнера, захватывает его правый локоть и поднимет вверх, стараясь провести болевое воздействие на его плечевой сустав. Защищающийся поворачивается насколько можно на правый бок, захватывает левой рукой правый локоть партнера, тянет его на себя, разгибает в локте свою правую руку, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2194).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 421

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на занятиях 417–420.

3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу после обозначения броска передней подсечкой.

Оба партнера становятся друг против друга в узкую фронтальную стойку. Защищающийся захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его правый рукав. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой его правый локоть снизу и подбивает стопой переднюю часть его правой голени.

Затем атакующий поворачивается на 180° вправо, поднимает левой рукой правый локоть партнера вверх, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 2195–2197).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 417–420.

5. Разучить переворот через грудь с захватом одноименных отворотов на груди.

Атакующий садится на спину партнера, лежащего на груди, и захватывает его одноименные отвороты. Затем падает на правый бок, перекачивает партнера через свою грудь, кладет сбоку от себя, закидывает на него свою правую ногу, заводит правую руку под шею защищающегося со стороны его правого плеча и переходит на удержание сверху (рис. 2198–2200).



Рис. 2195



Рис. 2196



Рис. 2197



Рис. 2198



Рис. 2199



Рис. 2200

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 422

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 418–421.
3. Разучить бросок через ногу вперед с захватом двух рукавов после обозначения броска через плечи.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает обеими руками рукава партнера на уровне запястий, поднимает его правую руку вверх, левую сгибает вниз и обозначает бросок через плечи. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, поднимает правую руку партнера вверх, а его левую заводит на уровень своей груди и выполняет бросок через ногу вперед (рис. 2201–2203).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроке 418–421.

5. Разучить болевой прием скручиванием плеча наружу через шею с захватом разноименного запястья в качестве контрприема от переворота через грудь с захватом разноименных отворотов на груди, разученного на уроке 421.

Атакующий садится на спину партнера, лежащего на груди, и захватывает его разноименные отвороты, перекачивается на правый бок, переворачивает партнера через свою грудь на спину. Затем атакующий закидывает на партнера правую ногу, заводит под его шею со стороны правого плеча свою правую руку и ложится на него сверху. Защищающийся захватывает левой



Рис. 2201



Рис. 2202



Рис. 2203

рукой разноименное запястье партнера, поднимает вверх его правое предплечье, а щекой надавливает на его правое плечо, скручивает его внутрь и проводит болевой прием (рис. 2204).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2204

## Урок 423

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 419–422.
3. Разучить бросок захватом одноименного бедра после обозначения броска через плечи.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера, наклоняется под его правым плечом и захватывает одноименное бедро изнутри. Защищающийся слегка приседает. Атакующий выводит свою шею из-под плеча партнера, делает шаг вперед левой ногой, поднимает правой рукой одноименное бедро защищающегося вверх и опрокидывает его на спину (рис. 2205–2207).



Рис. 2205



Рис. 2206



Рис. 2207

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на занятиях 419–422.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом рук и туловища.

Атакующий встает на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает обеими руками его руки и туловище, прижимается к нему грудью и проводит удержание (рис. 2208).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2208

#### Урок 424

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 420–423.

3. Разучить бросок обратным захватом одноименных бедер после обозначения броска боковой подсечкой.



Рис. 2209



Рис. 2210



Рис. 2211

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные рукава. Атакующий подбивает подошвенной частью стопы внешнюю боковую часть голени разноименной голени партнера. Защищающийся отводит свою правую ногу влево от себя и слегка приседает. Атакующий проводит повторную атаку, поворачивается на 180° вправо, захватывает снизу одноименные бедра партнера, поднимает их вверх, лишает защищающегося площади опоры и опрокидывает на спину (рис. 2209–2211).



Рис. 2212

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 420–423.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с помощью ноги в качестве контрприема от удержания со стороны ног с захватом рук и туловища.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, и пытается захватить его туловище и руки. Защищающийся упирается левой ладонью в подбородок партнера, поворачивается

на правый бок, забрасывает левое бедро на его правое плечо, поднимает левой рукой разноименное предплечье атакующего вверх и перегибает против естественного сгиба (рис. 2212–2214).



Рис. 2213



Рис. 2214

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 425

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 421–424.

3. Разучить бросок скрестным движением ног после обозначения броска подхватом двух ног.



Рис. 2215



Рис. 2216



Рис. 2217

Оба партнера становятся во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой курточку на спине партнера чуть ниже его левого плеча, а левой рукой разноименный рукав, затем поворачивается на 180° влево и обозначает правой ногой бросок подхватом двух ног. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Атакующий делает прыжок назад, подбивает левой ногой подколенный сгиб защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 2215–2217).



Рис. 2218

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 421–424.

5. Разучить проведение болевого приема ущемлением двуглавой мышцы одноименно через одноименное предплечье одноименной ногой.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, кладет ему ноги на грудь и заводит свое правое предплечье между его рук. Защищающийся переворачивается на живот в сторону партнера. Атакующий захватывает левой рукой свой правый кулак, зажимает сверху правым бедром левую руку партнера, отклоняется назад, давит предплечьем на одноименную руку партнера и проводит болевой прием (рис. 2218).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2219



Рис. 2220



Рис. 2221

### Урок 426

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 422–425.

3. Разучить бросок захватом двух ног после обозначения броска через бедро.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево, обозначает бросок через бедро. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо, захватывает разноименные бедра партнера, тянет их на себя, разводит в стороны, толкает защищающегося плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 2219–2221).



4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 422–425.

5. Разучить защиту от ущемления одноименной двуглавой мышцы через одноименное предплечье с одноименной ногой.

Атакующий пытается левым предплечьем провести болевой прием ущемлением одноименной двуглавой мышцы партнера. Защищающийся поджимает левый локоть под себя, переворачивается вместе с атакующим на спину и уходит из опасного положения (рис. 2222, 2223).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2222



Рис. 2223

### Урок 427

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 423–426.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра изнутри после обозначения броска боковой подсечкой разноименной голени.



Рис. 2224



Рис. 2225



Рис. 2226

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой рукав партнера, а правой – разноименный отворот. Затем атакующий подбивает левой стопой внешнюю боковую часть правой голени партнера, захватывает правой рукой изнутри его одноименное бедро, ставит свою правую ногу сзади левой ноги защищающегося, толкает его назад и опрокидывает на спину (рис. 2224–2226).



Рис. 2227

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 423–426.

5. Разучить болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия обратным захватом ноги под одноименное предплечье.

Атакующий садится между ног партнера, сидящего на ягодицах, и разворачивается к нему спиной. Затем атакующий захватывает правую голень партнера, заводит под его ахиллово сухожилие свое правое предплечье, захватывает правой ладонью свой правый кулак, кладет свою левую стопу на правую стопу партнера, прогибается и проводит болевой прием (рис. 2227).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 428

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 424–427.

3. Разучить бросок зацепом стопы под одноименную пятку после обозначения броска через спину с захватом руки под плечо.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, поворачивается на 180° вправо и обозначает бросок через спину, с захватом руки под плечо. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Атакующий зацепляет стопой одноименную пятку партнера, падает назад и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2228–2232).



Рис. 2228



Рис. 2229



Рис. 2230



Рис. 2231



Рис. 2232

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 424–427.

5. Разучить удушающий прием в качестве контрприема от болевого воздействия на ахиллово сухожилие, разученного на уроке 427.

Атакующий разворачивается спиной к сидящему на ягодицах партнеру, садится между его ног, заводит правое предплечье под его разноименную голень и пытается провести болевое воздействие на его ахиллово сухожилие. Защищающийся пропихивает свою правую ногу вперед под плечом атакующей руки, захватывает правой рукой одноименный отворот на шее партнера, упирается правой ладонью в его правое плечо и проводит удушающий прием (рис. 2233).



Рис. 2233

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 429

1. Провести разминку и акробатику

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 425–428.

3. Разучить бросок боковой подсечкой разноименной голени в падении после обозначения броска упором стопы в живот. Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки и захватывают друг друга за разноименные рукава. Атакующий быстро опускается на ягодицы и обозначает правой ногой бросок через голову упором стопы в живот. Защищающийся слегка приседает и старается отклониться назад. Атакующий подбивает левой стопой внешнюю боковую часть его правой голени и опрокидывает на спину (рис. 2234).



Рис. 2234

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 425–428.



Рис. 2235

5. Разучить удушающий прием с захватом разноименных отворотов па шее после броска через голову, с захватом шеи и разноименного плеча. Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий наклоняет защищающегося и захватывает правой рукой его шею под свое правое плечо, а левой его правую руку под свое левое плечо. Затем атакующий мягко перекачивается на спину, перебрасывает партнера через свою грудь на спину, захватывает его разноименные отвороты на шее, сводит кисти рук навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 2235–2237).



Рис. 2236



Рис. 2237

6. Разучить защиту от удушающего приема с захватом изнутри разноименных отворотов и разноименной руки после броска через грудь.

Атакующий наклоняет защищающегося вперед, захватывает правой рукой его шею под свое правое плечо, а левой его правую руку сверху под свое левое плечо, переворачивает его



Рис. 2238

через грудь и захватывает изнутри разноименные отвороты на шее. Защищающийся оттягивает в сторону левой рукой свой одноименный отворот, разворачивается вправо на живот и уходит из опасного положения (рис. 2238).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 430

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 426–429.

3. Разучить бросок зацепом голени изнутри разноименной ноги после обозначения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой рукой разноименный рукав партнера и пытается поставить правую ногу сзади его одноименной ноги. Защищающийся отставляет правую ногу назад. Тогда атакующий падает на колени и выполняет бросок зацепом голени изнутри разноименной голени партнера (рис. 2239–2241).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 426–429.



Рис. 2239



Рис. 2240



Рис. 2241



Рис. 2242



Рис. 2243



Рис. 2244

5. Разучить болевой прием скручиванием плеча наружу с захватом одноименного запястья и пояса сзади с переходом из положения стоя в положение лежа.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, захватывает правой рукой его пояс на спине, заводит свое левое предплечье под его одноименное запястье, и прижимает предплечье защищающегося к своей груди. Затем атакующий

выставляет вперед свою правую ногу, опускается на ягодицы, прогибается и проводит болевой прием скручиванием наружу плечевого сустава защищающегося (рис. 2242, 2243).

6. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема скручиванием плечевого сустава наружу с захватом одноименного запястья и пояса сзади.

Атакующий опускается на ягодицы и пытается провести болевой прием скручиванием плеча наружу. Защищающийся резко опускает свою левую руку в низ, выдергивает ее из захвата партнера, прижимает к своей груди и лишает атакующего возможности провести до конца намеченные действия (рис. 2244).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 431

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 427–430.

3. Разучить бросок скручиванием туловища назад с захватом разноименного отворота на груди и разноименного локтя.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот партнера, а левой разноименный рукав чуть выше локтя. Атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой, скручивает туловище партнера влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2245–2247).



Рис. 2245



Рис. 2246



Рис. 2247

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на предыдущих уроках 427–430.

5. Разучить переворот снизу с захватом разноименных отворота и рукава.



Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся кладет левое бедро на правую голень атакующего, захватывает левой рукой его правую руку на уровне плеча, а правой рукой разноименный отворот, скручивает туловище партнера влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 2248).



Рис. 2248

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 432

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 428–431

3. Разучить бросок в падении через обе ноги вперед с захватом пояса спереди и разноименного рукава.



Рис. 2249



Рис. 2250

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий разворачивает правую кисть ладонью вверх, захватывает ею пояс на животе партнера, а левой захватывает его правый рукав, ставит правую ногу на пятку поперек ног партнера. Затем атакующий вытягивает параллельно ей другую ногу, падает на левый бок, скручивает туловище защищающегося по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 2249–2251).



Рис. 2251

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 428–431.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки между ног в качестве контрприема от переворота снизу, разученного на уроке 431.



Рис. 2252



Рис. 2253

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот, а левой рукой правый рукав партнера, сидящего у него на груди, и пытается перевернуть его влево от себя. Защищающийся перекидывает левую ногу через голову атакующего, падает на спину и перегибает его руку в локте через свой тазобедренный сустав (рис. 2252–2254).



Рис. 2254

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 433

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 429–432.

3. Разучить новый бросок через плечи захватом рукавов.



Рис. 2255



Рис. 2256



Рис. 2257



Рис. 2258

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает нижние края рукавов партнера таким образом, чтобы его большие и указательные пальцы касались края разноименных запястий. Затем атакующий делает шаг вперед, одновременно

прижимает правой рукой левую руку партнера к его правому бедру, а его правую руку тянет вверх вперед, взваливает защищающегося на спину и перебрасывает его через себя (рис. 2255–2257).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 429–432.

5. Разучить удержание верхом с захватом разноименного отворота из-под разноименного плеча.

Атакующий ложится на грудь партнера, лежащего на спине, заводит правое предплечье под его левое плечо, захватывает свой разноименный отворот, выставляет левую руку вперед в сторону и переходит на удержание (рис. 2258).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 434

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 430–434.

3. Разучить бросок через плечо, вставая с колен, с захватом разноименного отворота и рукава.

Оба партнера становятся во фронтальные стойки. Атакующий захватывает разноименный отворот и рукав партнера, поворачивается на 180° вправо и опускается на колени. Затем атакующий наклоняется вперед, выводит туловище партнера за свое правое плечо и в момент его опрокидывания начинает выпрямлять ноги в коленях, подбивает тазом нижнюю часть его туловища, переходит в стойку и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2259–2262).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 430–434.



Рис. 2259



Рис. 2260



Рис. 2261



Рис. 2262

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава наружу в качестве контрприема от удержания верхом с захватом разноименного отворота из-под разноименного плеча, разученного на уроке 433.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, и наклоняется к его левому плечу. Защищающийся прижимает своим левым бедром левую голень партнера, поднимает свое туловище, отклоняет его в правую сторону, захватывает обеими руками левую голень атакующего, тянет на себя и проводит болевой прием на его тазобедренный сустав (рис. 2263).



Рис. 2263

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 435

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 431–434.

3. Разучить бросок подсадом голени с захватом отворота на шее и разноименного рукава.



Рис. 2264



Рис. 2265



Рис. 2266

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° вправо, поднимает изнутри вверх в сторону своей правой голенью одноименную голень партнера, наклоняется вперед, скручивает туловище защищающегося по диагонали влево вниз и опрокидывает его на спину (рис. 2264–2266).



Рис. 2267



Рис. 2268

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 431–434.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под плечо в качестве контрприема от переворачивания с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча.



Рис. 2269

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, кладет ему на шею правую ладонь, заводит левое предплечье под разноименное плечо партнера и захватывает свое правое запястье. Затем атакующий движением рук вниз под себя переворачивает партнера на спину. Защищающийся делает резкий кувырок вперед, перекачивается со спины на ягодицы, захватывает левую руку партнера под свое правое плечо и перегибает против естественного сгиба (рис. 2267–2269).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 436

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 432–435.

3. Разучить бросок подбивом стопы в разноименное бедро с захватом разноименного плеча сзади и разноименного рукава.



Рис. 2270



Рис. 2271



Рис. 2272

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой одежду на правом плече защищающегося сзади, а левой – его правую руку. Атакующий поворачивается на 180° влево, подбивает носком правой ноги разноименное бедро партнера, скручивает туловище партнера влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2270–2272).



Рис. 2273



Рис. 2274

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 432–435.

5. Разучить уход от болевого приема кувырками с переходом на болевой прием разученный на уроке 435.



Рис. 2275



Рис. 2276

Защищающийся проводит контрприем перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо против переворачивания с захватом шеи и разноименного запястья из-под разноименного плеча. Атакующий делает кувырок вперед, затем кувырок назад на грудь партнера и уходит из опасного положения (рис. 2273–2276).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 437

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 433–436.

3. Разучить бросок подбивом стопы в одноименный подколенный сгиб.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот партнера, а левой его правый рукав, делает шаг вперед в сторону левой ногой, подбивает правой стопой одноименный подколенный сгиб защищающегося и рывком рук влево вниз опрокидывает на спину (рис. 2277–2279).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 433–436.

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом голени под разноименное плечо.

Атакующий захватывает правую голень партнера под свое разноименное плечо, а правой коленный сустав снаружи. Затем атакующий перешагивает через туловище партнера левой ногой и скручивает его тазобедренный сустав наружу (рис. 2280).



6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2277



Рис. 2278



Рис. 2279



Рис. 2280

### Урок 438

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 434–437.

3. Разучить бросок подсадом голенью одноименной голени снаружи с захватом рукава и пояса сзади.

Оба партнера становятся против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав выше локтя, подходит к нему на полусогнутых ногах и обвивает правой ногой его одноименную голень снаружи. Затем атакующий поднимает защищающегося с помощью ноги вверх, отводит его ноги вправо от себя, прогибается назад и опрокидывает партнера на спину (рис. 2281, 2282).



Рис. 2281



Рис. 2282

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 434–437.

5. Разучить защиту от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с захватом голени под разноименное плечо разученного на уроке 437.



Рис. 2283

Атакующий захватывает под свое левое плечо правую голень партнера, лежащего на спине, а правой рукой его одноименный подколенный сгиб и пытается перешагнуть через его туловище левой ногой. Защищающийся захватывает левую стопу партнера и не дает возможности перешагнуть через свое туловище (рис. 2283).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 439

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 435–438.

3. Разучить бросок двойным зацепом голени и бедра. Атакующий становится в левостороннюю стойку, а защищающийся – в правостороннюю и захватывает левой рукой разноименный отворот партнера. Затем атакующий зацепляет левой стопой одноименное бедро партнера, делает прыжок за спину, падает на правое колено, зацепляет левой стопой его

одноименную голень, падает на правый бок, тянет защищающегося левой рукой вниз и опрокидывает его на спину скрестным движением ног (рис. 2284, 2285).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 435–438.

5. Разучить удушающий прием с захватом снаружи разноименных отворотов на шее партнера с забеганием на 180°.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает снаружи его разноименные отвороты и быстро забегает вокруг головы влево на 180°. Затем атакующий затягивает отвороты на шее партнера и проводит удушающий прием (рис. 2286, 2287).

6. Разучить защиту от удушающего приема с захватом разноименных отворотов снаружи с забеганием на 180°.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает его разноименные отвороты, быстро забегает вокруг головы партнера влево и затягивает отвороты на его шее. Защищающийся захватывает обеими руками правую руку партнера, тянет на себя, поворачивает голову влево и выводит ее из-под своего правого отворота, затем поворачивается вправо на живот и выкручивает из-под своего левого отворота (рис. 2288, 2289).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 440

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 436–439.

3. Разучить переворот спереди с захватом разноименного бедра изнутри и туловища сзади.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой туловище защищающегося сзади, а левой его правое бедро изнутри. После проведения удобного захвата атакующий ставит свою левую ногу между ног партнера, слегка приседает, наклоняет правой рукой туловище защищающегося к себе, поднимает левой рукой нижнюю часть его туловища вверх и опрокидывает на спину (рис. 2290, 2291).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 436–439.



Рис. 2284



Рис. 2285



Рис. 2286



Рис. 2287



Рис. 2288



Рис. 2289



Рис. 2290



Рис. 2291



Рис. 2292



Рис. 2293



Рис. 2294

5. Разучить болевой прием скручиванием плечевого сустава с захватом одноименного запястья и разноименного из-под разноименного плеча из положения поперек туловища.

Атакующий захватывает одноименное запястье и разноименный локоть партнера лежащего на спине, перешагивает его через туловище, спускается на ягодицы и кладет ноги поперек груди защищающегося. Затем атакующий захватывает левой рукой свое правое запястье и скручивает плечо партнера наружу (рис. 2292, 2293).

6. Разучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием плеча наружу.

Атакующий ноги поперек груди партнера и пытается провести болевой прием скручиванием плеча наружу. Защищающийся захватывает левой рукой одноименное запястья партнера, отводит его руку в сторону, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2294).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 441

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 437–440.

3. Разучить бросок через обе ноги в падении с захватом разноименного отворота и рукава в качестве контрприема от броска скручиванием туловища назад.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает отворот на шее партнера и его разноименный рукав, делает шаг вперед в сторону левой ногой, скручивает туловище защищающегося влево вниз и опрокидывает на спину. Защищающийся падает перпендикулярно ногам партнера, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 2295–2298).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 438–440.



Рис. 2295



Рис. 2296



Рис. 2297



Рис. 2298

5. Разучить переворот сбоку с захватом изнутри дальнего бедра.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках, просовывает свою правую руку между его бедер, а левую между его ног и рук,

обхватывает левое бедро защищающегося, тянет на себя, толкает его в туловище левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 2299, 2300).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2299



Рис. 2300

#### Урок 442

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 438–440.

3. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки между ног в качестве контрприема от броска через ноги вперед с захватом пояса спереди.

Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его одноименный рукав и проводит в падении бросок вперед через обе ноги. Защищающийся перешагивает правой ногой через туловище партнера, опускается на ягодицы, кладет правую ногу на грудь атакующего, а левую на его шею, захватывает обеими руками его левую руку и перегибает ее в локтевом суставе через свой тазобедренный сустав (рис. 2301–2303).



Рис. 2301



Рис. 2302



Рис. 2303

4. Повторить прием борьбы лежа, разученные на уроках 438–440.

5. Разучить перегибание локтя с захватом руки под одноименное плечо в качестве контрприема от переворота сбоку с захватом дальней ноги, разученный на уроке 441.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на коленях и ладонях, захватывает обеими руками его левое бедро и тянет на себя. Защищающийся отставляет в сторону левую ногу, захватывает обеими руками правую руку партнера и срывает ее захват со своего левого бедра. Затем защищающийся садится на ягодицы, заводит правую руку партнера под свое правое плечо и перегибает против естественного сгиба (рис. 2304–2306).



Рис. 2304



Рис. 2305



Рис. 2306



6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 443

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 439–442.

3. Разучить бросок через голову толчком голени в разноименное бедро в качестве контрприема от броска без плечи.



Рис. 2307



Рис. 2308



Рис. 2309

Атакующий пытается провести бросок через плечи с захватом правой рукой одноименного бедра, а левой разноименного локтя. Защищающийся в момент отрыва его стоп от площади опоры обвивает правой голенью левую ногу партнера, захватывает правой рукой его шею и не дает бросить себя. Затем защищающийся наклоняет правой рукой туловище партнера, атакующего спереди, заводит правую стопу между ног, мягко перекачивается на спину, толкает правой голенью партнера в ягодицы и опрокидывает его через голову на спину (рис. 2307–2309).



Рис. 2310



Рис. 2311



Рис. 2312

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 441–443.

5. Разучить удержание поперек с захватом разноименной руки вокруг шеи и пояса.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на четвереньках, захватывает его руки, толкает плечом в туловище и опрокидывает на спину. Затем атакующий ложится на живот со стороны левого бока партнера, лежащего на спине, заводит правую руку под его шею, захватывает правой рукой запястье разноименной руки атакующего, тянет его на себя. Затем атакующий левой рукой захватывает пояс партнера; препятствуя ему сделать поворот па правый бок, и переходит на удержание (рис. 2310–2312).

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 444

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 440–443.

3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска через плечо, вставая с колен.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой левый отворот защищающегося, а левой его правый рукав, поворачивается на 180° влево, опускается на колени, взваливает партнера на свое правое плечо

и начинает вставать. Защищающийся разворачивается вправо, соскальзываете правого плеча атакующего, захватывает его туловище сзади левой рукой, а правой разноименный рукав, делает шаг вперед левой ногой и проводит бросок через бедро (рис. 2313–2315).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 440–443.

5. Разучить уход от удержания поперек с захватом разноименной руки вокруг шеи и пояса.

Атакующий пытается провести удержание поперек с захватом разноименной руки вокруг шеи и пояса. Защищающийся отжимает правой рукой от себя правую руку партнера, разворачивается лицом вниз и уходит из опасного положения (рис. 2316, 2317).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 445

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 441–444.

3. Разучить бросок боковой подсечкой одноименной голени в качестве контрприема от подседа голенью изнутри одноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° вправо и пытается отвести правой голенью одноименную голень партнера наружу вверх. Защищающийся слегка приседает, затем резко подбивает тазобедренным суставом ягодицы атакующего вверх, прогибается, отрывает его ноги от опоры и движением правой стопы влево отводит правую ногу партнера в сторону и опрокидывает его па спину (рис. 2318–2321).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 441–444.



Рис. 2313



Рис. 2314



Рис. 2315



Рис. 2316



Рис. 2317



Рис. 2318



Рис. 2319



Рис. 2320



Рис. 2321

5. Разучить скручивание плеча наружу с захватом предплечья под одноименное плечо после переворота захватом ближней руки и шеи из-под разноименного плеча.

Атакующий становится на колени со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, заводит левую руку под его разноименное плечо и кладет левую ладонь на шею. Затем атакующий захватывает шею защищающегося другой рукой, резко наклоняет его голову вниз и переворачивает на спину. После этого атакующий захватывает правое предплечье партнера под свое правое плечо, сгибает его руку в локте, разворачивается вправо, кладет левую голень на шею защищающегося и скручивает наружу его плечевой сустав (рис. 2322–2324).



Рис. 2322



Рис. 2323



Рис. 2324

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 446

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 442–445.

3. Разучить бросок через бедро с захватом разноименного бедра и разноименного рукава в качестве контрприема от броска обратным подбивом стопы через разноименное бедро.



Рис. 2325



Рис. 2326



Рис. 2327

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой левый отворот, а правой разноименный рукав партнера и подбивает его левой стопой в правое бедро. Защищающийся поднимает правую ногу как можно выше, снимает ее со стопы партнера, захватывает правой рукой бедро его правой ноги, поднимает вверх, заводит за свою спину, делает шаг правой ногой вперед, выполняет бросок через бедро и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2325–2327).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 442–445.

5. Разучить защиту от скручивания плеча наружу с захватом руки под одноименное плечо разученного на уроке 445.

Атакующий проводит переворот сбоку с захватом предплечья под одноименное плечо и шеи из-под разноименного плеча. Затем атакующий захватывает правое предплечье под свое одноименное плечо, сгибает его руку в локте, разворачивается вправо и кладет левую голень на шею партнера. Защищающийся резким движением правой руки вниз прижимает правый локоть к своей груди, поворачивается от партнера влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 2328–2330).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2328



Рис. 2329



Рис. 2330

### Урок 447

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 443–446.

3. Разучить бросок с захватом одноименного бедра изнутри в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера и заводит правую голень за его одноименное бедро. Защищающийся захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, поднимает его вверх и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2331–2333).



Рис. 2331



Рис. 2332



Рис. 2333

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 443–446.

5. Разучить болевой прием скручиванием тазобедренного сустава наружу с зацепом стопой за подколенный сгиб одноименной ноги.

Атакующий садится со стороны ног защищающегося, лежащего на спине, захватывает его правую голень, переносит свою левую ногу через правое бедро партнера и зацепляет стопой его одноименный подколенный сгиб. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, наклоняется вперед и скручивает наружу тазобедренный сустав партнера (рис. 2334, 2335).



Рис. 2334



Рис. 2335

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 448

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 444–447.
3. Разучить бросок через ногу назад в качестве контрприема от броска подсадом одноименной ноги с обвивом одноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав и обвивает правой голенью голень



одноименной ноги снаружи. Защищающийся обратным обвиву движением стопы освобождает свою голень от голени атакующего, ставит правую ногу сзади его одноименной ноги, толкает атакующего грудью в правое плечо и опрокидывает на спину (рис. 2336, 2337).



Рис. 2336

Рис. 2337

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 444–447.

5. Разучить захват атакующей ноги в качестве защиты от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу с зацепом стопой за одноименный подколенный сгиб, разученный на уроке 447.

Атакующий захватывает под левое плечо голень правой ноги партнера и пытается перенести свою левую ногу через правое бедро защищающегося, чтобы зацепиться стопой за его левый подколенный сгиб. Защищающийся захватывает обеими руками стопу атакующей ноги, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2338).



Рис. 2338

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 449

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 445–448.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра изнутри в качестве контрприема от броска двойным зацепом.



Рис. 2339



Рис. 2340



Рис. 2341

Атакующий захватывает правой рукой левый отворот защищающегося, просовывает правую голень между его ног и зацепляет правой стопой одноименный подколенный сгиб партнера. Защищающийся захватывает обеими руками голень правой ноги партнера, опускает ее вниз, выводит свою правую ногу из-под зацепа одноименной стопы атакующего, захватывает правой рукой его правое бедро. Затем защищающийся поворачивается спиной к партнеру, ставит правую ногу сзади его опорной ноги, толкает его назад и опрокидывает на спину (рис. 2339–2341).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 445–448.

5. Разучить удушающий прием с захватом шеи под плечо, делая кувырок вперед.

Атакующий подходит со стороны спины к партнеру, стоящему на ладонях и коленях, заводит свою правую руку со стороны его левого плеча, обхватывает шею защищающегося и делает кувырок вперед. Затем атакующий обхватывает левой ладонью кисть своей правой руки, прижимает к себе голову партнер и проводит удушающий прием (рис. 2342–2344).

6. Разучить бросок через плечо с колен в качестве контрприема от удушающего приема с захватом руки под плечо.

Атакующий подходит со стороны спины к партнеру, стоящему на коленях. Заводит правую руку со стороны его левого плеча, захватывает шею и проводит удушьющий прием. Защищающийся захватывает обеими руками правую руку партнера, выполняет бросок через плечо и опрокидывает его на спину (рис. 2345–2347).



Рис. 2342



Рис. 2343



Рис. 2344

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 450

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 446–449



Рис. 2345



Рис. 2346



Рис. 2347

3. Разучить бросок через голову перекатом назад с захватом разноименного бедра изнутри и туловища сзади.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой туловище партнера, а левой его правое бедро изнутри. Защищающийся захватывает обеими руками сверху туловище атакующего, мягко перекачивается на спину и переворачивает партнера через свою грудь (рис. 2348–2350).



Рис. 2348



Рис. 2349

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученными на уроках 446–449.

5. Разучить болевой прием скручиванием плечевого сустава внутрь с захватом разноименных запястий из положения сидя поперек туловища.



Рис. 2350

Атакующий садится на ягодицы со стороны ног партнера лежащего на спине, кладет ноги на его грудь, захватывает левой рукой разноименные запястья защищающегося, а правой рукой свое левое из-под его одноименного плеча. Затем атакующий движением рук вниз скручивает правое плечо партнера внутрь (рис. 2351).



Рис. 2351

6. Разучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием плечевого сустава внутрь.

Атакующий кладет ноги поперек груди партнера лежащего на спине и пытается провести болевой прием скручиванием его плечевого сустава внутрь. Защищающийся левой рукой захватывает одноименное запястье партнера, отводит его руку в сторону, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2352).



Рис. 2352

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
8. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 451

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 447–450.
3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед по диагонали с колен после обозначения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает правой рукой одноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера, делает шаг вперед в сторону левой ногой и обозначает бросок назад через другую ногу. Защищающийся напрягает спину и делает шаг назад правой ногой. Атакующий поворачивается на 180° влево, встает на левое колено, скручивает туловище защищающегося по диагонали вниз вперед и опрокидывает на спину (рис. 2353–2355).



Рис. 2353



Рис. 2354



Рис. 2355

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 447–450.

5. Разучить переворот со стороны головы с захватом разноименного плеча снизу и пояса на спине партнера, стоящего на локтях и коленях с последующий переходом на болевой прием скручиванием плеча внутрь.

Атакующий подходит со стороны головы, просовывает левую руку под правое плечо партнера, а правой захватывает его пояс сверху. Затем атакующий поднимает левой рукой правое плечо партнера вверх, а правой рукой тянет его за пояс вниз и переворачивает на спину.

После чего атакующий захватывает правой рукой одноименное запястье партнера, а левой – свое правое запястье, поворачивается лицом к защищающемуся, скручивает его плечо внутрь и под воздействием боли заставляя сдаться (рис. 2356–2358).

6. Выполнить работу над индивидуальной техникой.
7. Провести учебные тренировочные поединки.



Рис. 2356



Рис. 2357



Рис. 2358



## Урок 452

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 448–451.
3. Разучить бросок через две ноги вперед с захватом пояса спереди после обозначения броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий разворачивает правую кисть ладонью вверх и захватывает ею пояс на животе партнера, а левой рукой его разноименный рукав и обозначает бросок через правую ногу назад. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, падает на спину поперек ног партнера, скручивает его туловище по диагонали вниз вперед и опрокидывает на спину (рис. 2359–2361).



Рис. 2359



Рис. 2360



Рис. 2361



Рис. 2362



Рис. 2363

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 448–451.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через грудь в качестве контрприема от переворачивания со стороны головы с захватом разноименного предплечья снизу и пояса на спине, разученного на уроке 451.

Атакующий становится со стороны головы партнера, стоящего на локтях и коленях, и проводит переворачивание с захватом разноименного предплечья снизу и пояса на спине. Защищающийся зажимает между правым плечом и предплечьем атакующую руку партнера, в момент переворачивания прокручивается вокруг нее на 360° влево, наваливается грудью на локтевой сгиб атакующего, а его предплечье поднимает вверх и проводит болевой прием (рис. 2362, 2363).

6. Выполнить работу над индивидуальной техникой.
7. Провести учебные тренировочные поединки.

## Урок 453

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 449–452.
3. Разучить бросок через плечи с колен с захватом одноименного отворота и разноименного рукава после обозначения броска через плечо с колен вставая.

Оба партнера становятся во фронтальные стойки и захватывают друг у друга одноименные отвороты и разноименные рукава. Атакующий поворачивается на 180° влево, опускается на колени и проводит бросок через плечо, вставая в стойку. Защищающийся



Рис. 2364



Рис. 2365



Рис. 2366

делает шаг вперед в сторону правой ногой, поворачивается лицом к партнеру и уходит из опасного положения. Атакующий поднимается в стойку. Затем заводит голову с внешней стороны правого плеча партнера, опускается на колени, взваливает его на плечи и опрокидывает на спину (рис. 2364–2366).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 449–452.

5. Разучить удержание со стороны плеча с захватом шеи.



Рис. 2367



Рис. 2368

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает левой рукой его разноименное запястье и прижимает к татами, перешагивает через него левой ногой. Затем атакующий в прыжке перемещается через правое плечо защищающегося, опускается

на ягодицы, захватывает его голову левой рукой, а правую разворачивает ладонью вниз, заводит под левое плечо партнера и переходит на удержание (рис. 2367, 2368).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 454

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 450–453.

3. Разучить бросок рывком за пятку после обозначения броска через плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера, поворачивается вначале на 180° вправо и обозначает бросок через плечо с захватом руки на плече. Затем атакующий поворачивается еще на 180° вправо под захваченной рукой партнера, встает на правое колено, захватывает правой рукой правую пятку защищающегося, тянет ее на себя, толкает защищающегося левым предплечьем в разноименное бедро и опрокидывает его на спину (рис. 2369–2371).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 450–453.

5. Разучить уход от обратного удержания со стороны головы с захватом шеи снизу, разученного на уроке 453.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого плеча партнера, лежащего на спине, и захватывает левой рукой его шею снизу, а правую заводит под левое плечо защищающегося, оттягивает от себя правую руку партнера, делает кувырок



Рис. 2369



Рис. 2370



Рис. 2371

назад, освобождается от захвата и уходит из опасного положения (рис. 2372, 2373).

6. Выполнить работу над индивидуальной техникой.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2372



Рис. 2373

### Урок 455

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 451–454.

3. Разучить бросок через спину с захватом шеи после обозначения броска подсадом голенью одноименной голени наружу.



Рис. 2374



Рис. 2375



Рис. 2376

Оба партнера становятся во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его правый рукав. Поворачивается на  $180^\circ$  влево и пытается выполнить бросок отведением своей правой голени его одноименной ноги. Защищающийся приседает и напрягает свою правую ногу. Атакующий поворачивается на  $90^\circ$  влево, одновременно обхватывает правым плечом шею защищающегося, скручивает его туловище по диагонали вниз вперед и выполняет бросок через спину (рис. 2374–2376).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 451–454.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через одноименное предплечье с захватом руки под одноименное плечо после переворачивания кувырком вперед.

Атакующий садится на спину партнера, стоящего на коленях, и ладонями зацепляет левой голенью его левую руку, а правую руку заводит со стороны шеи под одноименное плечо защищающегося. Затем атакующий делает кувырок вперед, переворачивает защищающегося на спину, захватывает его правую руку чуть выше локтя под свое одноименное плечо, прогибается и перегибает руку противника против естественного сгиба (рис. 2377–2379).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2377



Рис. 2378



Рис. 2379

### Урок 456

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 452–455.

3. Разучить бросок обратным подбивом стопы в разноименное бедро после обозначения броска зацепом за разноименную пятку снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой курточку на спине партнера со стороны его левого плеча и подбивает правой стопой его левую пятку снаружи. Защищающийся слегка приседает на опорной

ноге и отставляет ее назад. Атакующий поворачивается на 180° влево подбивает правой стопой правое бедро и опрокидывает его на спину (рис. 2380–2382).

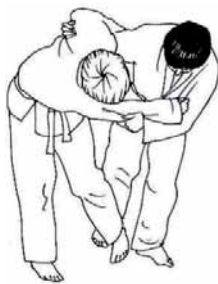


Рис. 2380



Рис. 2381

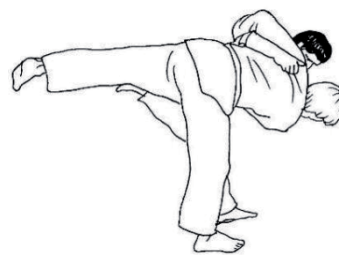


Рис. 2382

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 452–455.

5. Разучить защиту от болевого приема перегибанием локтя через одноименное предплечье с захватом руки под одноименное плечо после кувырка вперед, разученного на уроке 455.

Атакующий садится на спину защищающегося, стоящего на ладонях и локтях, защемляет левой голенью его одноименную руку, наклоняется для захвата правой руки партнера и делает кувырок вперед. Защищающийся быстро выводит свою левую руку из обхвата левой ноги партнера, прижимает к себе его правую руку, опрокидывает его на спину и переходит на удержание со стороны головы (рис. 2383–2385).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2383



Рис. 2384

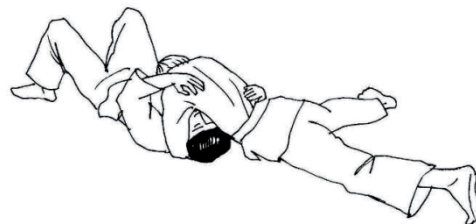


Рис. 2385

## Урок 457

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 453–456.

3. Разучить бросок через ногу назад после обозначения броска подбивом стопы в одноименный подколенный сгиб.



Рис. 2386



Рис. 2387



Рис. 2388

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой его правый рукав выше локтя. Затем атакующий делает шаг вперед в сторону левой ногой и подбивает правой стопой разноименный подколенный сгиб партнера. Защищающийся слегка приседает и напрягается. Атакующий ставит правую ногу сзади левой ноги партнера и толчком рук опрокидывает его на спину (рис. 2386–2388).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 453–456.

5. Разучить болевой прием перегибанием коленного сустава через тазобедренный сустав после переворачивания назад с захватом бедра обеими руками.



Защищающийся становится на колени и локти. Атакующий подходит со стороны его левого бока, захватывает обеими руками его левое бедро, падает на спину, обхватывает голень партнера руками, прижимает его к груди, прогибается и перегибает его коленный сустав против естественного сгиба (рис. 2389, 2390).

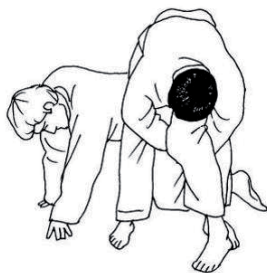


Рис. 2389

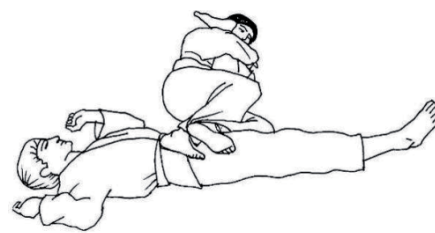


Рис. 2390

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 458

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 453–457.

3. Разучить бросок через бедро после обозначения броска подбивом снаружи одноименной голени.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав и обвивает правой ногой его одноименную голень снаружи. Защищающийся слегка приседает и напрягает правую ногу. Атакующий поворачивается на 180° вправо, проводит бросок через бедро и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2391–2393).



Рис. 2391



Рис. 2392

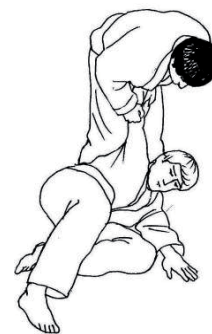


Рис. 2393

4. Повторить прием борьбы лежа, разученные на уроках 453–457.

5. Разучить отталкивание стопой в качестве защиты от перегибания коленного сустава после переворачивания назад с захватом бедра обеими руками, разученного на уроке 457.

Атакующий захватывает обеими руками левое бедро партнера, стоящего на коленях и локтях, падает назад и проводит болевой прием перегибанием колена через тазобедренный сустав. Защищающийся подтягивает захваченную ногу к себе, упирается правой стопой в ягодицы партнера, отталкивает его от себя и вытаскивает левую ногу из опасного захвата (рис. 2394).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

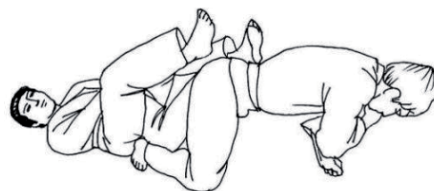


Рис. 2394

### Урок 459

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 454–458.

3. Разучить бросок двойным зацепом после обозначения броска через голову подсадом голени в разноименное бедро.

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав выше локтя

и обозначает правой ногой бросок толчком голени в одноименное бедро. Защищающийся слегка приседает и отклоняется назад. Тогда атакующий выполняет прыжок назад на левой ноге, зацепляет левой ногой левую ногу партнера, тянет его правой рукой назад и опрокидывает на спину (рис. 2395–2397).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 454–458.

5. Разучить удушающий прием бедрами с обхватом шеи и ближнего плеча после переворота через ногу со стороны головы с захватом пояса на спине.

Атакующий подходит со стороны головы к партнеру, стоящему на локтях и коленях, ставит правую ногу перпендикулярно его голове, захватывает его пояс на спине, тянет за него защищающегося на себя и переворачивает на спину. Затем атакующий захватывает руками ноги партнера, а ногами его шею и ближнее плечо и переходит на удушающий прием (рис. 2398, 2399).

6. Разучить защиту от удушающего приема сведением бедер с обхватом шеи со стороны головы и захватом пояса на спине.

Атакующий подходит со стороны головы защищающегося, стоящего на локтях и коленях, перпендикулярно его шее, захватывает пояс на спине, тянет на себя и переворачивает партнера на спину. Защищающийся переворачивается на живот, встает на четвереньки и уходит из опасного положения (рис. 2400, 2401).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 460

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 456–459.

3. Разучить бросок через бедро с захватом пояса сзади и одноименной руки в качестве повторной атаки от броска передним переворотом.

Оба партнера становятся во фронтальные стойки. Атакующий обхватывает правой рукой спину партнера, а левой его разноименное бедро изнутри. Защищающийся напрягается и отставляет рвом правую ногу назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо, захватывает левой рукой пояс сзади на спине партнера, а правой одноименную руку за внутреннюю часть плеча и выполняет бросок через бедро (рис. 2402–2404).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 456–459.



Рис. 2395



Рис. 2396



Рис. 2397



Рис. 2398



Рис. 2399



Рис. 2400



Рис. 2401

5. Разучить проведение скручивания ногой плеча одноименной руки наружу в качестве защиты от захвата ноги изнутри.

Атакующий из положения стоя на коленях пытается захватить бедро одноименной ноги партнера, стоящего в стойке. Защищающийся, приседая, обхватывает левым подколенным сгибом запястье одноименной руки партнера, а обеими руками – его правое плечо, одновременно толчком вперед заваливает его на грудь. Затем защищающийся отводит в сторону свою согнутую в колене левую ногу, скручивая наружу левую руку атакующего (рис. 2405).

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием ногой плеча одноименной руки наружу, разученного на уроке 180.

Защищающийся лежит лицом вниз. Атакующий захватывает сверху левой ногой его одноименное предплечье. Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся обхватывает руками левое бедро партнера, сцепляет свои руки в замок и не дает атакующему до конца провести намеченные действия (рис. 2406).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 461

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 457–460.

3. Разучить бросок подсечкой разноименной голени в падении с захватом разноименного отворота и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в положение левосторонней стойки. Атакующий захватывает левой рукой разноименный рукав партнера, а правой его разноименный отворот. Затем атакующий падает на левый бок и одновременно подбивает левой стопой голень разноименной ноги партнера, тянет его правую руку к себе, а его левое плечо толкает от себя и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2407).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 457–460.

5. Разучить переворот сбоку с захватом снаружи разноименного бедра.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, лежащего на животе, захватывает левой рукой его правое бедро изнутри, а правой рукой – шею, поднимает вверх и кладет на свое разноименное бедро. Затем атакующий заводит правое предплечье под разноименное бедро партнера, толкает его вперед, перекачивает на спину и переходит на удержание с захватом разноименного бедра и шеи (рис. 2408, 2409).



Рис. 2402



Рис. 2403



Рис. 2404



Рис. 2405



Рис. 2406

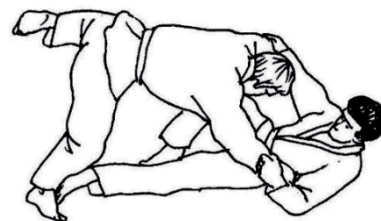


Рис. 2407



6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 462

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 458–461.

3. Разучить бросок подсадом голенью одноименной голени противника в падении.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой одежду партнера под правым плечом, а левой рукой разноименный рукав выше локтя, падает на правый бок, ставит и вытягивает правую ногу снаружи от одноименной ноги защищающегося, а левую ногу изнутри от нее. Затем атакующий рывком рук притягивает партнера к себе, одновременно правой голенью поднимает вверх его правую голень и опрокидывает на спину (рис. 2410–2413).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроке 461.

5. Разучить защиту от переворота сбоку с захватом снаружи разноименного бедра, разученного на уроке 461.

Атакующий подходит со стороны левого бока защищающегося, лежащего лицом вниз, выполняет переворот сбоку с захватом снаружи разноименного бедра и ложится поперек груди партнера. Защищающийся захватывает обеими руками штаны на дальней ноге атакующего, переносит ее через свою голову, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2414, 2415).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 463

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 459–462.



Рис. 2408

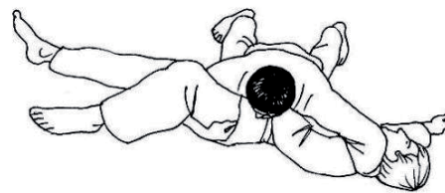


Рис. 2409



Рис. 2410

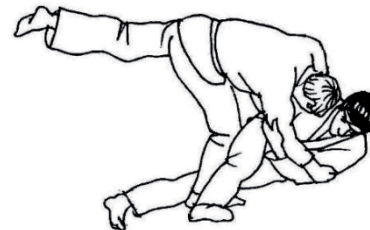


Рис. 2411

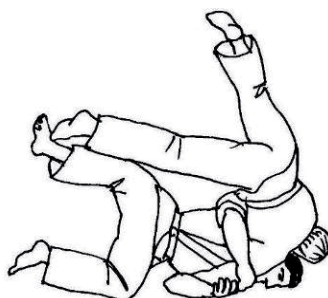


Рис. 2412

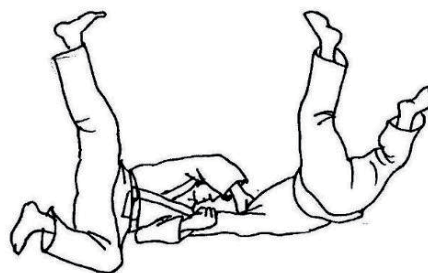


Рис. 2413



Рис. 2414



Рис. 2415

3. Разучить бросок отхватом двух ног с захватом разноименного локтя и отворота на шее.

Оба партнера становятся друг против друга в боевую правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает отворот на шее партнера, а левой – его разноименный рукав выше локтя, делает шаг вперед левой ногой, а правой ногой подбивает заднюю часть бедер защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 2416–2418).



Рис. 2416



Рис. 2417



Рис. 2418

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 459–462.

5. Разучить новый переход на удержание сбоку с захватом двух рук.

Атакующий садится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине. Захватывает правой рукой его разноименный отворот, а левой ладонью отжимает его левое бедро наружу. Затем атакующий заводит левую голень на внутреннюю часть левого бедра защищающегося, переносит через нее свою правую ногу, садится справа от партнера и переходит на удержание с захватом его разноименных рук снаружи (рис. 2419, 2420).



Рис. 2419



Рис. 2420

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 464

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 460–463.

3. Разучить бросок подсечкой изнутри одноименной пятки с захватом пояса спереди и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние одноименные стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его правый рукав, тянет его вверх к себе и вынуждает сместить вес тела на левую ногу. Затем подбивает правой стопой разноименную пятку защищающегося и движением рук вниз от себя опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2421, 2422).

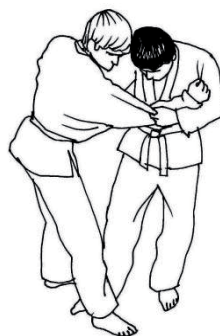


Рис. 2421

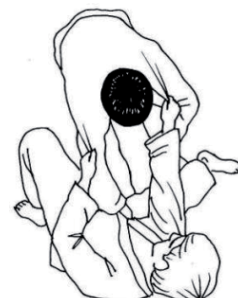


Рис. 2422

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроке 463.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под разноименное плечо в качестве контрприема от удержания сбоку с захватом рук, разученного на уроке 463.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает его руки и проводит удержание. Защищающийся делает кувырок назад, захватывает левую руку партнера под свое правое плечо и перегибает его локтевой сустав против естественного сгиба (рис. 2423, 2424).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

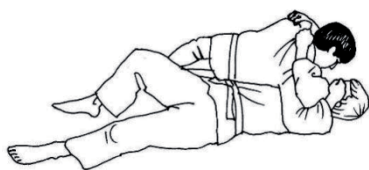


Рис. 2423



Рис. 2424



Рис. 2425

### Урок 465

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 461–464.

3. Разучить бросок подсадом голенью одноименной голени в падении с захватом руки под одноименное плечо.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее партнера, а левой его разноименный рукав. Затем атакующий поворачивается на 180° влево, захватывает под свое правое плечо одноименную руку партнера, поднимает правой голенью его правую голень в сторону вверх, падает вперед и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2426–2429).



Рис. 2426



Рис. 2427

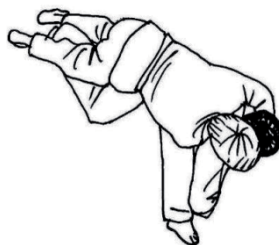


Рис. 2428

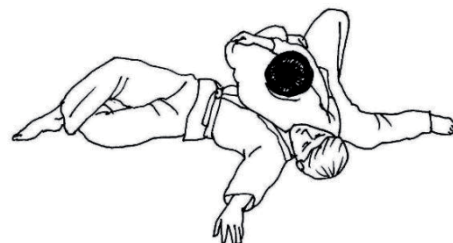


Рис. 2429

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 461–464.

5. Разучить болевой прием растяжением плечевого сустава скрестным движением бедер.



Рис. 2430



Рис. 2431

Защищающийся становится на локти и колени и соединяет кисти в «замок». Атакующий ложится перпендикулярно ему на правый бок таким образом, чтобы правое плечо партнера лежало на его правом бедре, а левое бедро накрывало правое плечо защищающегося. Затем атакующий заводит снизу правую руку под правое предплечье партнера, кладет правую ладонь на свое одноименное бедро, сводит бедра навстречу друг другу, слегка разворачивается назад, опускается на ягодицы, разворачивает хват рук защищающегося и проводит болевой прием растягиванием его плеча (рис. 2430, 2431).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



## Урок 466

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы, разученные на уроках 462–465.

3. Разучить обратный бросок через ногу назад с колена с захватом пояса сзади и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево, падает на левое колено, проводит бросок назад через свою левую ногу и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2432, 2433).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученные на уроках 462–465.

5. Разучить защиту от болевого приема растяжением плечевого сустава скрестным движением бедер, разученного на уроке 465.

Защищающийся становится на колени и локти.

Атакующий ложится на правый бок перпендикулярно ему, захватывает правой рукой его одноименную руку и пытается перенести левую ногу через голову. Защищающийся выпрямляет спину, встает на ноги и уходит из опасного положения (рис. 2434, 2435).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

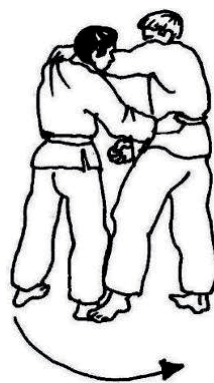


Рис. 2432

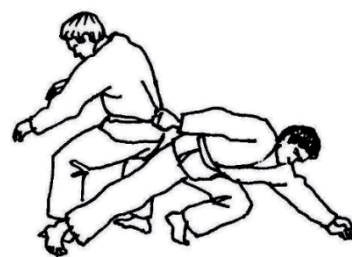


Рис. 2433



Рис. 2434



Рис. 2435

## Урок 467

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 463–466.

3. Разучить бросок подхватом одноименной ноги с захватом одноименной руки и пояса сзади с подбивом разноименного бедра изнутри.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой одноименный рукав партнера чуть выше локтя, а правой рукой его пояс на спине. Затем атакующий выводит свою правую ногу вперед, махом назад подбивает ею левое бедро защищающегося и движением рук влево вниз опрокидывает его на спину (рис. 2436–2438).



Рис. 2436



Рис. 2437

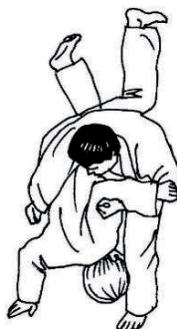


Рис. 2438

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 463–466.

5. Разучить проведение болевого приема ущемлением икроножной мышцы в качестве контрприема от попытки проведения удержания со стороны ног.

Атакующий пытается провести удержание со стороны ног. Защищающийся отталкивает его от себя вправо, направляет правой голенью его одноименный подколенный сгиб. Затем защищающийся захватывает обеими руками правую голень атакующего, тянет на себя и ущемляет его икроножную мышцу через свою голень (рис. 2439, 2440).



Рис. 2439

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2440

### Урок 468

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 464–467.

3. Разучить бросок с переменным захватом двух ног.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой правое бедро партнера снаружи. Защищающийся слегка приседает на опорной ноге и отклоняется назад. Атакующий захватывает правой рукой левое бедро защищающегося снаружи и опрокидывает его на спину (рис. 2441–2443).



Рис. 2441



Рис. 2442



Рис. 2443

4. Повторить прием борьбы лежа разученные на уроках 464–467.

5. Разучить болевой прием растяжением тазобедренного сустава в качестве контрприема от ущемления икроножной мышцы разученный на уроке 467.

Атакующий пытается провести болевой прием ущемлением правой икроножной мышцы партнера.

Защищающийся разворачивается вместе с партнером на спине, захватывает обеими руками его левую голень, тянет на себя и проводит болевой прием растяжением тазобедренного сустава (рис. 2444).



Рис. 2444

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 469

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 465–468.

3. Разучить бросок толчком стопы в живот с захватом разноименных ног.

Оба партнера становятся в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает одноименные рукава партнера чуть выше локтей и в прыжке обхватывает его туловище бедрами. Затем атакующий отклоняется назад, падает на спину, захватывает разноименные ноги партнера чуть выше пяток, толкает его в живот правой стопой и опрокидывает на спину (рис. 2445–2447).



Рис. 2445



Рис. 2446

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 466–468.

5. Разучить удушающий прием проворотом с захватом снаружи разноименных отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снаружи разноименные отвороты партнера чуть ниже шеи, перекручивается вправо на 180°, падает на спину, притягивает защищающегося к себе и проводит удушающий прием (рис. 2448–2450).



Рис. 2447

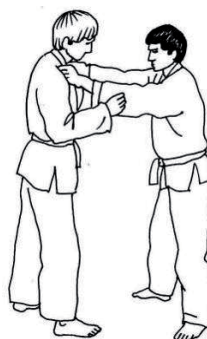


Рис. 2448

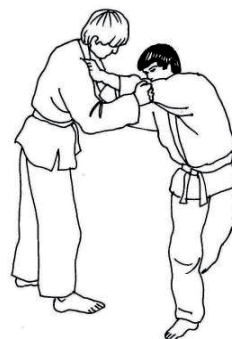


Рис. 2449

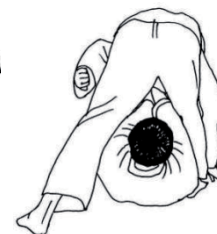


Рис. 2450

6. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава, в качестве контрдействия от удушающего приема проворотом с захватом разноименных отворотов.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает снаружи разноименные отвороты партнера, прокручивается вправо на 180°, падает на спину и проводит удушающий прием.

Защищающийся разворачивается влево на 180°, садится на грудь атакующего, захватывает обеими руками его левое предплечье, рывком отрывает от своего левого отворота, заводит правую стопу за шею партнера и перегибает локтевой сгиб его левой руки через свое разноименное бедро (рис. 2451–2453).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2451



Рис. 2452



Рис. 2453

## Урок 470

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 466–469.

3. Разучить бросок через голову упором стопы в живот со скрестным захватом одноименных отворотов.



Рис. 2454



Рис. 2455



Рис. 2456

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает скрестно одноименные отвороты партнера, проводит бросок через голову упором стопы в живот, делает кувырок назад и проводит удушающий прием (рис. 2454 – 2456).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 466–469.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом предплечья разноименной ногой.

Атакующий стоит на коленях и пытается захватить левой рукой правое бедро партнера, стоящего в стойке. Защищающийся сам обхватывает правой ногой атакующую руку партнера так, чтобы его предплечье попало в его подколенный сгиб, отводит свою левую ногу назад в сторону и захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего. Затем защищающийся прижимает бедром плечо партнера к татами, отводит согнутую в колене ногу в сторону и выполняет выкручивание наружу плеча атакующего (рис. 2457).

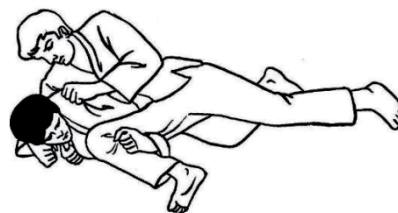


Рис. 2457

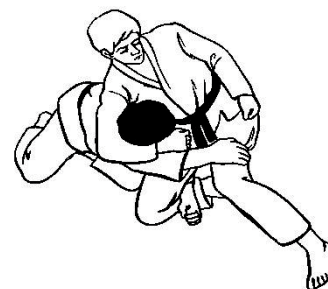


Рис. 2458

6. Изучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием наружу плечевого сустава с захватом ногой одноименного предплечья.

Атакующий зацепляет правой ногой одноименное предплечье партнера лежащего на животе. Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся подтягивает к себе левую руку локтем вниз и начинает вращаться в правую сторону, не давая атакующему возможности занять устойчивое положение (рис. 2458).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 471

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 467–470.

3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед по диагонали с захватом разноименного локтя снизу в качестве контрприема от броска боковой подсечкой голени разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой воротник на шее партнера, а левой его разноименный рукав и пытается подбить левой стопой боковую часть его разноименной голени. Защищающийся



отставляет правую ногу назад, поворачивается на 180° вправо, одновременно поднимает левой рукой правый локоть атакующего вверх, скручивает его туловище по диагонали вниз и опрокидывает на спину (рис. 2459–2462).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 467–470.



Рис. 2459



Рис. 2460



Рис. 2461



Рис. 2462

5. Разучить переворот с разгибанием с захватом шеи из-под плеча с зацепом ног с последующим проведением болевого приема растяжением плеч.

Атакующий ложится на спину партнера, стоящего на локтях и коленях, заводит пятки под его бедра. Затем атакующий прогибается, сваливает партнера на правый бок, разворачивает его ноги в стороны, пропускает левую руку дальше под его плечо, а правую переносит вверх и захватывает левую руку атакуемого под свое правое плечо, обхватывает его туловище сверху левой рукой и разворачивает его на спину. Затем атакующий захватывает правой рукой локоть партнера, тянет на себя, проводит болевой прием растяжением плеч (рис. 2463–2465).



Рис. 2463



Рис. 2464



Рис. 2465

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 472

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 468–471.

3. Разучить бросок подсадом стопой одноименной голени снаружи в качестве контрприема от броска одноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на спине защищающегося, а левой его разноименный рукав. Затем поворачивается к нему спиной, поднимает правой ногой голень партнера вверх наружу, пытаясь бросить его на спину. Защищающийся слегка приседает, прогибается назад, отводит правой стопой голень атакующего влево от себя, раскручивает туловище вправо и опрокидывает атакующего на спину (рис. 2466–2469).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроке 468–471.



Рис. 2466



Рис. 2467



Рис. 2468



Рис. 2469

5. Разучить защиту от переворота разгибанием с захватом шеи из-под плеча и зацепом ног, разученного на уроке 471.

Атакующий обвивает правой ногой одноименную ногу партнера, одновременно захватывает его шею из-под дальнего плеча и соединяет руки в крючок, зацепляет левой голенью другое бедро защищающегося, прогибает его туловище, сваливает на правый бок и переворачивает на спину.

Защищающийся прижимает дальнее плечо к груди, поворачивается грудью к партнеру в сторону захваченной руки и встает в стойку (рис. 2470, 2471).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2470



Рис. 2471

### Урок 473

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 469–472.

3. Разучить бросок подсадом голенью одноименной голени противника в качестве контрприема от броска через ногу назад.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий проводит бросок назад через свою правую ногу с захватом разноименного отворота и рукава. Защищающийся падает на левый бок, смещает вес тела партнера на его правую ногу, поднимает ее вверх своей правой голенью и опрокидывает на спину (рис. 2472–2475).



Рис. 2472



Рис. 2473



Рис. 2474



Рис. 2475

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 469–472.

5. Разучить удержание верхом с захватом головы с заведением под плечо одноименной руки.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся вытягивает руки вперед навстречу партнеру. Атакующий отводит правой рукой в сторону левую руку

партнера, наваливается на нее грудью, заводит за свое одноименное плечо, а свое левое предплечье за шею защищающегося и переходит на удержание (рис. 2476, 2477).



Рис. 2476



Рис. 2477

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

#### Урок 474

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 470–473.

3. Разучить перегибание локтя через тазобедренный сустав в качестве контрприема от броска подсечкой изнутри одноименной пятки.



Рис. 2478



Рис. 2479



Рис. 2480

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий подбивает изнутри правой стопой одноименную пятку и опрокидывает партнера на спину. Защищающийся поднимает левую ногу вверх, отжимает левым бедром шею атакующего, опрокидывает его на спину, кладет ноги на грудь партнера и перегибает его правую руку через свой тазобедренный сустав (рис. 2478–2480).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 470–473.

5. Разучить защиту от удержания верхом с захватом головы под плечо одноименной рукой, разученного на уроке 473.

Атакующий садится на грудь партнера, заводит его левую руку под свое одноименное плечо и свое левое предплечье под его шею и пытается перейти на удержание верхом. Защищающийся соединяет вместе ладони, отводит левым локтем голову атакующего, перемещает ноги вправо, встает на борцовский мост, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2481–2483).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2481



Рис. 2482



Рис. 2483

#### Урок 475

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 471–474.

3. Разучить бросок через ногу назад с захватом одноименного бедра в качестве контрприема от броска подсадом противника голенью одноименной голени.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные узкие стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее защищающегося, а левой его разноименный рукав выше локтя, поворачивается к нему спиной и пытается правой голенью отвести наружу одноименную голень партнера. Защищающийся слегка приседает, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, поворачивается к нему спиной, ставит правую ногу на носок сзади разноименной ноги атакующего и толчком рук назад опрокидывает его на спину (рис. 2484–2486).



Рис. 2484



Рис. 2485



Рис. 2486

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 471–474.

5. Разучить болевой прием скручиванием плеча внутрь в качестве контрприема от попытки провести удержание со стороны ног.

Атакующий садится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине. Защищающийся упирается правой ладонью в подбородок партнера, одновременно заводит левую руку под его правое плечо и захватывает его сверху. Затем защищающийся скручивает захваченную руку партнера внутрь, накладывает на его плечо сверху свое левое бедро и проводит болевой прием (рис. 2487–2489).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2487



Рис. 2488



Рис. 2489

## Урок 476

1. Провести разминки и акробатику.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученные на уроках 472–475.

3. Разучить контрприем от броска через ногу назад с захватом сзади.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, захватывает правой рукой его пояс сзади, поворачивается на 180° влево, встает на левое колено и пытается выполнить



Обратный бросок через ногу назад. Защищающийся поворачивается на 180°, захватывает плечи атакующего и опрокидывает его на спину (рис. 2490–2492).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 472–475.

5. Разучить уход от болевого приема скручиванием плеча наружу после ухода от удержания со стороны ног, разученного на уроке 475.

Защищающийся уходит от попытки удержать его со стороны ног и переходит на болевой прием скручиванием плеча наружу с помощью наложения ноги сверху. Атакующий разворачивается на 180° влево и уходит из опасного положения (рис. 2493, 2494).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 477

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 473–476.

3. Разучить бросок подсечкой снаружи разноименной голени в качестве контрприема от броска подхватом одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой его разноименный рукав, поворачивается на 180° влево и подбивает правой ногой одноименную ногу партнера снаружи. Защищающийся слегка приседает, подбивает тазобедренным суставом ягодицы атакующего вверх, прогибается, отрывает его ноги от пола и движением левой стопы в сторону отводит вправо левую ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 2495–2497).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 473–476.

5. Разучить болевой прием растяжением голеностопного сустава противника обеими ногами.

Атакующий садится между ног партнера, сидящего на ягодицах, и зажимает левым подколенным сгибом верхнюю часть его правой стопы. Затем атакующий зажимает правым подколенным сгибом свою левую голень, обхватывает руками одноименные ноги партнера, прогибается и проводит болевое воздействие на его правый голеностопный сустав (рис. 2498).



Рис. 2490



Рис. 2491



Рис. 2492



Рис. 2493



Рис. 2494



Рис. 2495



Рис. 2496



Рис. 2497



Рис. 2498

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 478

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 474–477.
3. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом плеча и шеи в качестве контрприема от захвата ног.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий наклоняется вперед и пытается левой рукой захватить снаружи правое бедро партнера. Защищающийся подхватывает снизу правой рукой разноименное плечо партнера, кладет левую ладонь на его шею, скручивает туловище атакующего по диагонали влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2499–2501).



Рис. 2499



Рис. 2500



Рис. 2501



Рис. 2502



Рис. 2503

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 474–477.

5. Разучить защиту от растяжения голеностопного сустава ногами, разученного на уроке 477.

Атакующий скрещивает ноги на правой стопе партнера и пытается провести болевой прием. Защищающийся захватывает правую руку партнера, забрасывает свою левую ногу на его правое плечо, заваливает атакующего на спину и перегибает его захваченную руку в локте против естественного сгиба

(рис. 2502, 2503).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 479

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 475–478.
3. Разучить бросок скручиванием туловища с захватом разноименного рукава и разноименного плеча вперед в качестве контрприема от броска зацепом голени изнутри под разноименную ногу.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой его разноименный рукав. Затем пытается правой ногой провести зацеп изнутри под разноименную ногу. Защищающийся напрягает свою левую ногу, скручивает туловище партнера вправо вниз по диагонали и опрокидывает его на спину (рис. 2504–2506).



Рис. 2504



Рис. 2505



Рис. 2506

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 475–478.

5. Разучить удушающий прием предплечьями со скрестным захватом ладоней на шее из положения снизу сбоку.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, заводит левое предплечье под его шею снизу, а правое кладет на шею сверху, соединяет ладони скрестно, падает на спину, сводит предплечья и проводит удушающий прием.



Рис. 2507

6. Разучить уход от удушающего приема предплечьями со скрестным захватом ладоней из положения снизу сбоку.

Атакующий подходит со стороны правого бока партнера, стоящего на ладонях и коленях, заводит левое предплечье под его шею снизу, правое кладет на шею сверху и соединяет свои ладони скрестно, падает на спину, сводит предплечья и проводит удушающий прием. Защищающийся захватывает обеими руками правый локоть партнера, отжимает вверх от своей шеи, поворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 2507–2510).



Рис. 2508

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2509



Рис. 2510

## Урок 480

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 476–479.
3. Разучить бросок скручиванием туловища вперед по диагонали с захватом разноименного рукава и отворота в качестве контрприема от броска подхватом разноименной ноги.



Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный локоть партнера, поворачивается на 180° влево и подбивает правой ногой изнутри разноименное бедро партнера. Защищающийся поднимает левую ногу как можно выше, снимает ее с ноги партнера, скручивает туловище вправо вниз по диагонали и опрокидывает спину (рис. 2511–2514).



Рис. 2511



Рис. 2512



Рис. 2513



Рис. 2514

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 476–479.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава с захватом ногой одноименного предплечья.

Стоя на коленях, атакующий пытается захватить левой рукой одноименную ногу партнера изнутри. Защищающийся кладет левую руку поверх плеч партнера, левым бедром толкает его от себя и заваливает на живот. Затем левую ногу опускает на татами, а правую отводит назад и плотно обхватывает запястье атакующего ее подколенным сгибом, удерживая туловище партнера обеими руками. Защищающийся поднимает предплечье атакующего вверх, скручивает его плечо внутрь и проводит болевой прием (рис. 2515).



Рис. 2515

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава с захватом ногой одноименного предплечья.

Атакующий захватывает ногой одноименное предплечье партнера, лежащего на груди. Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся делает кувырок вперед и уходит из опасного положения (рис. 2516).



Рис. 2516

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 481

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 477–480.

3. Разучить бросок подхватом одноименной ноги противника после обозначения броска подбивом стопой в колено.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера и обозначает правой ногой бросок подбивом стопой в разноименное колено партнера. Затем

атакующий поворачивается на 180° вправо, подбивает левой ногой обе ноги партнера и опрокидывает его на спину (рис. 2517–2520).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 477–480.

5. Разучить переворот сбоку с захватом одноименного плеча и пояса на боку противника. Атакующий становится на колени со стороны левого бока партнера, лежащего лицом вниз, и захватывает левой рукой его левое плечо, а правой пояс на боку. Затем атакующий рывком рук вверх вперед переворачивает партнера на спину (рис. 2521, 2522).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 482

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 478–481.

3. Разучить бросок подсадом голенью наружу разноименного бедра противника после обозначения броска через ногу в сторону в падении.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные отвороты и рукава. Атакующий вытягивает левую ногу вперед и опускается на ягодицы. Защищающийся напрягается и пытается отвести центр тяжести назад. Атакующий правой голенью отводит наружу вверх левое бедро защищающегося, скручивает его туловище влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2523–2525).



Рис. 2523



Рис. 2524



Рис. 2525



Рис. 2517



Рис. 2518



Рис. 2519



Рис. 2520



Рис. 2521



Рис. 2522

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроке 481.

5. Разучить защиту от переворота сбоку с захватом одноименного плеча и пояса на боку, разученного на уроке 481.

Атакующий садится на колени со стороны левого бедра защищающегося, лежащего лицом вниз, и захватывает левой рукой его одноименное плечо и пояс на боку, и пытается

перевернуть партнера на спину. Защищающийся выставляет в сторону поворота правую руку и правую ногу и не дает себя перевернуть (рис. 2526).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2526

### Урок 483

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 479–482.

3. Разучить бросок через ногу назад после обозначения боковой подсечкой разноименной голени.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на шее партнера, а левой его правый рукав выше локтями подбивает подошвой левой стопы боковую часть его разноименной голени. Защищающийся отводит атакуемую ногу влево от себя и слегка приседает. Атакующий ставит правую ногу сзади одноименной ноги партнера, толкает его в грудь и опрокидывает на спину (рис. 2527, 2528).



Рис. 2527



Рис. 2528



Рис. 2529

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 479–482.

5. Разучить удержание со стороны ног с захватом рук.

Атакующий садится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, обхватывает руками его руки выше локтей, соединяет кисти своих рук в «замок», прижимается грудью к защищающему и переходит на удержание (рис. 2529).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2530



Рис. 2531

### Урок 484

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 480–483.

3. Разучить бросок ногой назад с захватом разноименной ноги после обозначения броска подсечка изнутри разноименной пятки.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на груди партнера, а левой его правый рукав чуть выше локтя, подбивает правой стопой его одноименную пятку с внутренней стороны и захватывает левой рукой разноименное бедро защищающегося снаружи. Затем атакующий подбивает правой ногой сзади ногу партнера и опрокидывает его на спину (рис. 2530–2533).



Рис. 2532



Рис. 2533

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 480–483.

5. Разучить удушающий прием из положения снизу с обратным захватом разноименного отворота и разноименного плеча в качестве контрприема от удержания со стороны ног, разученного на уроке 483.

Атакующий пытается провести удержание со стороны ног с захватом рук. Защищающийся разворачивает правую кисть ладони наружу, захватывает изнутри разноименный отворот партнера и скрученным движением затягивает его на шее. Затем левой рукой захватывает кимоно на правом плече атакующего, тянет его на себя и проводит удушающий прием (рис. 2534, 2535).



Рис. 2534



Рис. 2535

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 485

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 481–484.

3. Разучить бросок боковой подсечкой с захватом пояса сзади и разноименного рукава после обозначения броска передней подсечкой.

Оба партнера становятся друг против друга, атакующий захватывает правой рукой пояс на спине партнера, а левой – его разноименный рукав и обозначает левой ногой переднюю подсечку в голень разноименной ноги. Защищающийся отставляет правую ногу назад. Атакующий проводит правой ногой боковую подсечку в левую голень партнера и рывком рук вправо вниз опрокидывает его на спину (рис. 2536–2539).



Рис. 2536



Рис. 2537



Рис. 2538



Рис. 2539

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 481–484.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный сустав после переворачивания с захватом одноименного предплечья.

Атакующий становится на колени с правого бока партнера, лежащего на животе, и захватывает правой рукой его одноименное предплечье из-под одноименного плеча. Затем атакующий разворачивается вокруг головы партнера вправо на 270°, перекатывает защищающегося на левый бок, перешагивает через его туловище правой ногой, падает на спину и перегибает правую руку партнера против естественного сгиба через тазобедренный сустав (рис. 2540–2543).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



## Урок 486

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 482–485.

3. Разучить бросок подсечкой разноименной голени после обозначения броска отхватом разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой – правый рукав партнера, делает шаг вперед в сторону левой ногой и обозначает бросок отхватом, слегка подцепляя правой пяткой одноименную голень партнера. Защищающийся слегка приседает, отставляя назад правую ногу. Атакующий возвращается в исходное положение, подбивает правой стопой разноименную голень партнера, скручивает его туловище вправо вниз и опрокидывает на спину (рис. 2544–2546).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 482–485.

5. Разучить защиту от попытки переворота на спину с захватом одноименного предплечья партнера из-под одноименного плеча с последующим проведением перегибания локтя, разученного на уроке 485.

Атакующий становится на колени сзади защищающегося, лежащего на животе, захватывает правой рукой его правое предплечье из-под правого плеча. Защищающийся выпрямляет в локте захваченную руку, встает на четвереньки, разворачивается на 180° влево и уходит из опасного положения (рис. 2547, 2548).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.
7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 487

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 483–486.
3. Разучить бросок через голову подсадом голени в одноименное бедро после обозначения броска подхватом разноименной ноги.

Атакующий становится с левого бока партнера и захватывает левой рукой его правую руку и правой рукой его пояс сзади, подбивает правой ногой его разноименное бедро изнутри. Защищающийся напрягает правую ногу. Атакующий меняет направление атаки,



Рис. 2540



Рис. 2541



Рис. 2542



Рис. 2543



Рис. 2544



Рис. 2545



Рис. 2546



Рис. 2547



Рис. 2548

разворачивается влево на 45°, заводит правую голень под правое бедро партнера, толкает его вверх, одновременно мягко перекачивается на спину и переворачивает защищающегося через голову на спину (рис. 2549–2551).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 483–486.

5. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы после переворота захватом бедра.

Атакующий садится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его левое бедро изнутри, а правой снаружи, тянет на себя вверх и переворачивает лицом вниз. Затем атакующий заводит правое предплечье под коленный сгиб правой ноги защищающегося, захватывает левой рукой основание правого кулака, наваливается грудью на левую стопу защищающегося, со всех сил давит правой лучевой костью на его икроножную мышцу и проводит на ней болевой прием (рис. 2552, 2553).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 488

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 484–487.

3. Разучить проведение броска скручиванием через ногу вперед садясь с захватом разноименного рукава и разноименного бедра партнера изнутри после обозначения броска подбивом подошвенной частью стопы разноименной голени снаружи.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки и захватывают разноименные отвороты и рукава. Атакующий подошвенной частью стопы подбивает снаружи разноименную голень партнера. Защищающийся отводит ногу от себя влево вверх. Атакующий захватывает правой рукой одноименное бедро партнера, ставит левую ногу на пятку впереди его ног, скручивает защищающегося влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 2554–2556).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 484–487.

5. Разучить защиту от ущемления икроножной мышцы после переворачивания захватом бедра, разученного на уроке 487.

Атакующий переворачивает партнера лицом вниз, давит правой лучевой костью на его левую икроножную мышцу, а грудью на его левую стопу. Защищающийся переносит правую



Рис. 2549

Рис. 2550

Рис. 2551



Рис. 2552



Рис. 2553



Рис. 2554



Рис. 2555



Рис. 2556

ногу через голову атакующего, разворачивается на 180° вправо, разгибает левую ногу и уходит из опасного положения (рис. 2557, 2558).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2557



Рис. 2558

## Урок 489

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 485–488.

3. Разучить бросок подсечкой изнутри одноименной пятки после обозначения броска ногой вперед подхватом одноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой пояс на животе партнера, а левой его разноименный рукав и подбивает правой ногой его левую пятку изнутри. Защищающийся слегка приседает и напрягает левую ногу. Атакующий быстро меняет направление атаки, подбивает правой стопой одноименную стопу партнера изнутри, захватывает правой рукой голень одноименной ноги, затем подбивает стопой одноименную голень партнера изнутри и опрокидывает его на спину (рис. 2559–2562).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 485–488.

5. Разучить удушающий прием разноименным отворотом после переворота назад с захватом одноименного плеча.

Атакующий становится со стороны спины партнера, стоящего на ладонях и коленях, захватывает левой рукой его правый отворот на шее, а правой одноименное плечо сзади и опрокидывает назад.

Затем кладет на его грудь левую ногу и проводит удушающий прием (рис. 2563, 2564).

6. Разучить болевой прием перегибания колена в качестве защиты от удушающего приема, изложенного в уроке 488.

Атакующий становится сзади партнера, стоящего на локтях и коленях, и пытается захватить его на удушающий прием. Защищающийся делает мах левой ногой, одновременно захватывает правой рукой одноименную голень партнера, вытягивает ее на себя и перегибает против естественного сгиба (рис. 2565–2567).

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2559



Рис. 2560



Рис. 2561



Рис. 2562



Рис. 2563



Рис. 2564



## Урок 490

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 486–489.

3. Разучить бросок подсадом голени в голень разноименной ноги снаружи после обозначения броска через голову упором стопы в живот.



Рис. 2565



Рис. 2566



Рис. 2567

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки и захватывают друг друга за разноименные рукава. Атакующий быстро опускается на ягодицы и обозначает правой ногой бросок через голову упором стопы в живот. Защищающийся старается отклониться назад. Атакующий толкает левой голенью правую голень партнера вверх вправо от себя, скручивает его туловище влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2568, 2569).



Рис. 2568



Рис. 2569

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 486–489.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча наружу ногами из положения со стороны головы.

Атакующий ложится на правый бок со стороны головы партнера лежащего на спине, заводит свое правое бедро под его левое плечо, а левое бедро кладет на одноименное предплечье защищающегося. Затем атакующий сводит бедра навстречу друг другу и скручивает плечевой сустав защищающегося наружу (рис. 2570).



Рис. 2570

6. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема скручиванием ногами плечевого сустава наружу.

Атакующий ложится на правый бок со стороны головы партнера, захватывает ногами его левую руку и пытается провести болевой прием скручиванием наружу плечевого сустава.

Защищающийся соединяет вместе кисти своих рук, разворачивается в положение лицом вниз и уходит из опасной ситуации (рис. 2571).



Рис. 2571

7. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

8. Провести учебно-тренировочные.

## Урок 491

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 487–490.

3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска подхватом двух ног.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой отворот на шее защищающегося, а левой его разноименный рукав,

поворачивается на 180° влево и подбивает правой ногой ноги партнера. Защищающийся, удерживая руками разноименный рукав и пояс на спине партнера, делает мах назад вначале правой ногой, затем левой, зависает в прыжке, делает бедрами сальто, встает на ноги сбоку от атакующего, встает спереди его и выполняет бросок через бедро (рис. 2572–2574).



Рис. 2572



Рис. 2573



Рис. 2574

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 487–490.

5. Разучить переворот через голову с захватом туловища снизу обеими руками.

Атакующий становится на колени и локти. Защищающийся подходит к нему со стороны головы, встает на колени, и обхватывает снизу его туловище обеими руками.



Рис. 2575



Рис. 2576

Затем отклоняется назад, тянет туловище партнера вверх к себе под спину и переворачивает партнера через голову: затем кувырком назад садится на его грудь (рис. 2575, 2576).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 492

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 487–491.

3. Разучить бросок через бедро с захватом пояса сзади в качестве контрприема от броска через бедро с захватом отворота на шее и разноименного рукава.



Рис. 2577



Рис. 2578



Рис. 2579

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает отворот на шее партнера правой рукой, а левой его разноименный рукав, переворачивается на 180° влево и пытается провести бросок через бедро. Защищающийся делает мах назад сначала правой ногой, затем левой, принимает в полете горизонтальное положение, уходит от броска, встает на ноги сбоку от партнера, встает впереди его и проводит бросок через бедро с захватом пояса сзади и разноименного рукава (рис. 2577–2579).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 487–491.

5. Разучить перегибание локтя с захватом руки под разноименное плечо, в качестве защиты от переворота с захватом туловища снизу обеими руками, разученного на уроке 491.

Атакующий обхватывает туловище партнера, стоящего на локтях и коленях. Защищающийся обхватывает левой рукой правую руку атакующего, выставляет вперед правую ногу, садится сбоку от партнера, затем защищающийся прижимается спиной к спине партнера, поднимает предплечье его захваченной руки вверх и перегибает ее против естественного сгиба (рис. 2580–2583).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2580



Рис. 2581

### Урок 493

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 488–492.

3. Разучить бросок подбивом стопы в разноименное колено с захватом разноименного отворота и рукава в качестве приема от броска подбивом стопы под одноименную пятку изнутри.



Рис. 2582



Рис. 2583

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой его правый рукав и подбивает правой стопой пятку одноименной стопой изнутри. Защищающийся выводит правую стопу вперед и подбивает ей левое колено атакующего, скручивает его туловище по диагонали вправо вниз и опрокидывает на спину (рис. 2584–2586).



Рис. 2584



Рис. 2585



Рис. 2586

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 489–492.

5. Разучить новое удержание сбоку с захватом двух рук из-под шеи.

Два партнера становятся на колени друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера чуть выше локтя, а правой рукой его одноименное бедро снаружи, толкает грудью защищающегося в правую руку и опрокидывает на спину. Затем атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера, заводит правую руку за шею партнера, захватывает его правое плечо и переходит на удержание (рис. 2587–2589).



Рис. 2587



Рис. 2588

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2589

### Урок 494

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 489–493.

3. Разучить бросок через ногу в сторону в падении после обозначения броска подбивом стопы снаружи в голень разноименной ноги.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот партнера, а левой его правый рукав выше локтя. Затем атакующий подбивает левой стопой правую голень партнера снаружи. Защищающийся слегка приседает и уводит правую ногу в сторону. Атакующий быстро опускается на ягодицы, вытягивает левую ногу вперед, скручивает туловище партнера влево вниз и опрокидывает на спину (рис. 2590, 2591).



Рис. 2590



Рис. 2591

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 489–494.

5. Разучить переворот на живот в качестве защиты от удержания сбоку с захватом разноименных рук из-под шеи, разученного на уроке 493.



Рис. 2592



Рис. 2593

Атакующий выполняет переворот с захватом разноименного рукава и одноименного бедра, пытается провести удержание с захватом разноименных рук. Защищающийся переворачивается вправо на живот, выдергивает правую руку из рук атакующего, встает на колени и уходит из опасного положения (рис. 2592, 2593).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2594

Рис. 2595

Рис. 2596

## Урок 495

1. Провести разминку и акробатику.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 490–494.
3. Разучить бросок через бедро в качестве контрприема от броска через ногу вперед.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой разноименный рукав партнера, проводит бросок через ногу вперед. Защищающийся перешагивает вначале правой ногой через одноименную ногу партнера, затем левой ногой, встает впереди атакующего и выполняет бросок через бедро (рис. 2594–2596).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 490–494.

5. Разучить болевой прием перегибанием локтя через разноименное бедро из положения сидя на груди.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукав на уровне локтя и перешагивает левой ногой через его правое плечо. Затем атакующий переворачивает партнера на живот, поднимает обеими руками предплечье его правой руки вверх и перегибает ее через свое левое бедро против естественного сгиба (рис. 2597, 2598).



6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 496

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 491–495.

3. Разучить зацеп голенью снаружи разноименной голени после обозначения броска подхватом разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга во фронтальные стойки. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот, а левой правый рукав партнера, поворачивается на 180° влево и подбивает голенью правой ноги его разноименное бедро изнутри. Защищающийся напрягает левую ногу и приседает. Атакующий поворачивается в исходное положение, зацепляет правой голенью голень разноименной ноги снаружи, наваливается на партнера грудью и опрокидывает на спину (рис. 2599–2601).

4. Повторить прием борьбы лежа, разученный на уроках 491–495.

5. Разучить защиту от перегибания локтя через разноименное бедро, разученного на уроке 495.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине, захватывает его правый рукав на уровне локтя, разворачивает его на левый бок и перешагивает левой ногой через его правое плечо. Защищающийся сгибает правую руку в локте, захватывает свои пояс на животе, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2602, 2603).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 497

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 492–496.

3. Разучить бросок через голову с упором одноименной стопы в живот в качестве контрприема от броска подхватом разноименной ноги.

Оба партнера становятся друг против друга в узкие фронтальные стойки. Атакующий захватывает защищающегося правой рукой за левый отворот, а левой рукой за разноименный рукав, делает поворот на 180° влево и подбивает правой ногой левое бедро партнера изнутри. Защищающийся поднимает левую ногу как можно выше, снимает ее с атакующей ноги партнера, поворачивается на 180° вправо, в падении на спину упирается правой стопой



Рис. 2597



Рис. 2598



Рис. 2599



Рис. 2600



Рис. 2601



Рис. 2602



Рис. 2603

в живот партнера и выполняет бросок через голову с захватом разноименных рукавов (рис. 2604–2606).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 492–496.



Рис. 2604



Рис. 2605



Рис. 2606

5. Разучить ущемление ахиллова сухожилия после переворота из положения снизу.

Атакующий садится на грудь партнера, лежащего на спине. Защищающийся подсовывает свою левую руку под правую голень партнера, а правой захватывает его одноименное бедро сверху. Затем выкручивает захваченную ногу наружу. Потом защищающийся заваливает атакующего на грудь, накладывает на его правое ахиллово сухожилие свое левое запястье, захватывает правой рукой свою разноименную кисть и проводит болевой прием (рис. 2607, 2608).



Рис. 2607



Рис. 2608

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 498

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 493–497.

3. Разучить бросок скрестным движением ног после обозначения броска подбивом стопы в разноименную голень.

Оба партнера становятся друг против друга в левосторонние стойки и захватывают разноименные рукава. Атакующий подбивает правой стопой снаружи левую голень партнера. Защищающийся отводит левую ногу вправо и слегка приседает.

Атакующий проводит повторную атаку: делает мах влево вверх правой ногой и скрестным движением ног в прыжке опрокидывает партнера на спину (рис. 2609–2611).



Рис. 2609



Рис. 2610



Рис. 2611



Рис. 2612

4. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 493–497.

5. Разучить переворот на спину в качестве защиты от ущемления ахиллова сухожилия, разученного на уроке 497.

Защищающийся из положения лежа на спине захватывает обеими руками правую ногу партнера, сидящего у него на груди, выкручивает ее наружу, сваливает его с себя в положение лицом вниз и переходит на болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия. Атакующий переворачивается на спину и уходит из опасного положения (рис. 2612).

6. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 499

1. Провести разминку и акробатику.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на занятиях 494–498.

3. Разучить бросок через две ноги вперед в качестве контрприема от броска подсечкой изнутри одноименной пятки.



Рис. 2613



Рис. 2614



Рис. 2615

Оба партнера становятся в правосторонние стойки и захватывают друг у друга разноименные рукава и отвороты. Атакующий подбивает правой стопой изнутри одноименную пятку партнера. Защищающийся вытягивает в падении вначале правую ногу, затем левую перпендикулярно ногам атакующего, скручивает его туловище по диагонали влево и опрокидывает на спину (рис. 2613–2615).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на занятиях 494–498.

5. Разучить удушающий прием предплечьями в падении с обхватом шеи.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий обхватывает шею партнера и соединяет скрестно ладони рук, ставит правую ногу на пятку снаружи от одноименной стопы защищающегося, подставляет параллельно ей свою другую ногу и падает на левый бок. Затем атакующий переворачивает через себя партнера на спину, ложится на его туловище, сжимает предплечья на его шее и проводит удушающий прием (рис. 2616–2619).



Рис. 2616



Рис. 2617



Рис. 2618



Рис. 2619

6. Повторить удушающий прием борьбы лежа, разученный на 499 уроке.

7. Разучить прием перегибанием локтя через плечо в качестве контрприема от удушающего приема предплечьями с захватом шеи.



Атакующий соединяет ладони скрестно на шее партнера и пытается в падении перевернуть его через свое туловище. Защищающийся напрягает мышцы спины и не дает перевернуть себя. Затем перешагивает левой ногой через шею атакующего, садится сбоку от него, кладет ладони рук на его левый локоть, прижимает его левую руку к своему правому плечу и перегибает ее против естественного сгиба (рис. 2620, 2621).



Рис. 2620

8. Выполнить работу над совершенствованием индивидуальной техники.

9. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2621

## Урок 500

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 495–499.

3. Разучить бросок с захватом разноименного бедра снаружи после обозначения броска зацепом голени изнутри.



Рис. 2622



Рис. 2623



Рис. 2624

Оба партнера становятся в левостороннюю стойку. Атакующий обозначает левой ногой зацеп изнутри под разноименную голень партнера. Защищающийся слегка приседает. Атакующий захватывает правой рукой одноименное бедро, поднимает вверх, толкает защищающегося назад и опрокидывает на спину (рис. 2622–2624).



Рис. 2625



Рис. 2626

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 495–499.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава сведением бедер после переворота с захватом руки разноименной ногой.

Атакующий становится со стороны головы партнера, стоящего на ладонях и коленях, зацепляет правой ногой его левое предплечье, разворачивается на 180° вправо и переворачивает защищающегося на спину. Затем атакующий сводит бедра навстречу друг другу и перегибает локтевой сустав защищающегося против естественного сгиба (рис. 2625, 2626).



Рис. 2627

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема, перегибанием локтевого сустава сведением бедер.

Атакующий садится с правого бока от партнера, зажимает его руку между своих ног и пытается провести болевое воздействие на локтевой сустав. Защищающийся разворачивает ладонью вниз свою захваченную руку, сгибает ее в локте, упирается левой ладонью в подбородок партнера и уходит из опасного положения (рис. 2627).

## **ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ВТОРОЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ.**

### **Техника стоя:**

1. Показать бросок скручиванием туловища вперед с захватом разноименного отворота и разноименного локтя снизу, после обозначения броска передней подсечкой.
2. Показать бросок через ногу вперед с захватом двух рукавов после обозначения броска через плечи.
3. Показать бросок обратным захватом одноименных бедер после обозначения броска боковой подсечкой.
4. Показать бросок скрестным движением ног после обозначения броска подхватом двух ног.
5. Показать бросок боковой подсечкой в падении после обозначения броска через голову упором стопы в живот.
6. Показать бросок подхватом одноименной ноги после обозначения броска подбивом стопой разноименного колена.
7. Показать бросок через голову подсадом голенью одноименного бедра после обозначения броска подхватом разноименной ноги.
8. Показать бросок подсадом голенью наружу одноименного бедра после обозначения броска через ногу в сторону в падении.
9. Показать бросок ногой назад с захватом разноименной ноги после обозначения броска подсечкой изнутри разноименной пятки.
10. Показать бросок зацепом стопой одноименной пятки после обозначения броска через спину с захватом руки под плечо.

### **Техника лежа:**

1. Показать переворот через грудь с захватом одноименных отворотов и уход от него.
2. Показать удержание поперек с захватом одноименного отворота и разноименного плеча сверху и уход от него.
3. Показать болевой прием скручиванием плеча наружу с захватом одноименного запястья и пояса сзади с переходом из положения стоя в положение лежа и уход от него.
4. Показать болевой прием скручиванием наружу тазобедренного сустава с зацепом стопой за подколенный сгиб одноименной ноги.
5. Показать удушающий прием предплечьями в падении с обхватом шеи.

К экзаменам допускаются лица прошедшие подготовку по урокам 401–500 этой книги.

## ТЕХНИКА ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ

### Урок 501

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 496–500.



Рис. 2628



Рис. 2629



Рис. 2630

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища после имитации перевода нырком с захватом туловища.

Атакующий проводит захват туловища защищающегося на уровне лопаток и сначала тянет его на себя, потом неожиданно ослабляет захват, делает рывок руками влево и пытается провести перевод нырком с захватом туловища. Партнер, защищаясь, отступает левой ногой и поворачивается грудью к атакующему. Атакующий, прекратив выполнение начатого приема и не меняя захвата, быстро подходит на полусогнутых ногах к защищающемуся и плотно прижимает его руками к своей груди, затем лишает его опоры и выполняет бросок наклоном с захватом туловища (рис. 2628–2630).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 498–500.

5. Разучить переворот с захватом за плечо и бедро и с зацепом левой ноги противника изнутри.

Атакующий встает на колени сбоку от защищающегося, стоящего в партере, захватывает левой рукой его правое бедро, а правой – туловище у левого плеча и заводит свое левое бедро под его туловище. Затем атакующий встает в стойку, поднимает защищающегося вверх, зацепляет левой голенью его одноименную голень, наклоняется вправо, падает вперед вправо, тянет захваченную ногу назад вверх и переворачивает защищающегося на спину (рис. 2631–2633).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2631



Рис. 2632



Рис. 2633

## Урок 502

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить прием борьбы стоя, разученный на уроках 497–500.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного плеча и одноименного запястья. Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо изнутри защищающегося, а левой – его одноименное запястье и плотно прижимает захваченную руку к своей груди. Затем атакующий, поворачиваясь вправо на 180°, опускается на левое колено, подныривает под захваченную руку партнера, взваливает его себе на плечи, выставляет правую ногу вперед на пятку, отклоняется назад и выполняет бросок через плечи (рис. 2634–2636).



Рис. 2634



Рис. 2635



Рис. 2636

4. Разучить защиту от броска через плечи с захватом разноименного плеча и разноименного запястья.

Защищающийся после захвата атакующего отставляет левую ногу назад и захватывает левым плечом шею атакующего.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 497–501.

6. Разучить защиту от приема борьбы лежа, рассмотренного на уроке 501.

Когда атакующий приподнял защищающегося вверх для проведения броска, последний должен зацепить своей захваченной ногой его разноименную ногу, захватить левой рукой правую пятку партнера, навалиться боком на его ноги и опрокинуть его на спину (рис. 2637).

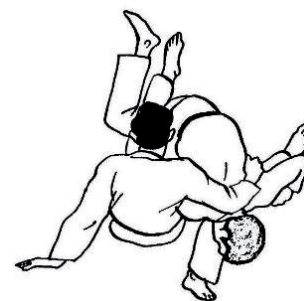


Рис. 2637

## Урок 503

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 498–502.

3. Разучить бросок с захватом вначале одной ноги партнера, затем бедра другой снаружи.

Оба партнера стоят в боевых правосторонних стойках. Атакующий быстро наклоняется, захватывает обеими руками правую голень защищающегося, зажимает ее между своими ногами и прижимается грудью к его бедру. Затем атакующий бросается вперед, захватывает обеими руками левое бедро защищающегося снаружи, толкает его головой и заваливает на ягодицы (рис. 2638, 2639).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 498–503.

5. Разучить проведение удержания сбоку с захватом шеи и туловища под разноименным плечам.

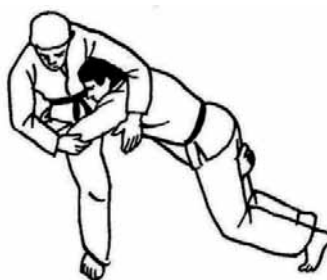


Рис. 2638



Рис. 2639

Атакующий садится на ягодицы со стороны левого бока партнера лежащего на спине, захватывает правой рукой его шею, а левую руку заводит под правое плечо защищающегося, соединяет кисти своих рук в замок и переходит на удержание (рис. 2640).



Рис. 2640

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 504

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 449–503.
3. Разучить прием сбиванием туловища спереди.

Сбивания – это приемы, в которых атакующий, используя вес своего тела, заваливает защищающегося резким толчком грудью или плечом без отрыва его ног от опоры.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий рывком правой рукой слегка наклоняет голову защищающегося вниз. Защищающийся, стараясь сохранить равновесие, делает шаг вперед. Атакующий падает вперед, прижимается грудью к нижней части туловища защищающегося и соединяет свои руки «в крючок» у него на поясе сзади. Затем атакующий отталкивается правой ногой от опоры, отставляет назад на носок левую ногу, толкает защищающегося грудью от себя вниз, подминает под себя и заваливает на спину (рис. 2641–2644).



Рис. 2641

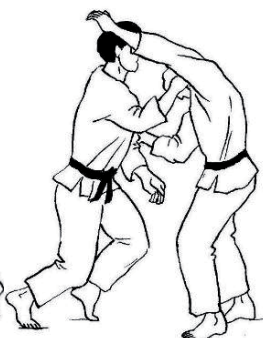


Рис. 2642



Рис. 2643



Рис. 2644

4. Разучить защиту от приема, сбиванием с захватом туловища спереди.

Защищающийся в момент толчка атакующего в его голову отставляет правую ногу назад, захватывает атакующего за руки сверху и мешает ему себя сбить.



Рис. 2645

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 499–503.

6. Разучить защитные технические действия от проведения удержания сбоку с захватом шеи и туловища под разноименным плечом, разученного на уроке 503.

Атакующий опускается на ягодицы со стороны левого бока партнера лежащего на спине и пытается захватить его шею и туловище под разноименным плечом. Защищающейся разворачивается на левый бок, заводит свою правую руку за одноименную щеку партнера, отталкивает локтем от себя его голову, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2645).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



## Урок 505

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 500–504.
3. Разучить бросок через спину с захватом шей и предплечья.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой шею, а левой разноименное предплечье партнера, поворачивается на  $270^\circ$  вправо, наклоняется вперед, подбивает тазом туловище защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 2646–2649).

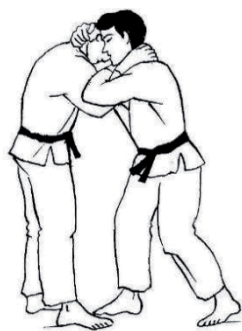


Рис. 2646



Рис. 2647



Рис. 2648



Рис. 2649

4. Разучить защиту от броска через спину с захватом шеи и плеча.

Защищающийся после первых действий атакующего приседает, отклоняется назад, упирается левой рукой в поясницу атакующего и не дает ему полностью повернуться к себе спиной.



Рис. 2650

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 500–504.
6. Разучить болевой прием ущемлением двуглавой мышцы разноименным предплечьем с захватом одноименного запястья из положения со стороны головы.

Атакующий опускается на левое колено со стороны головы партнера лежащего на спине, захватывает правой рукой его одноименное запястье, подводит свое левое предплечье под правый локтевой сгиб и перегибает через него правое предплечье защищающегося, одновременно атакующий поворачивает в горизонтальной плоскости свое левое предплечье, прижимает правое плечо партнера к своей груди, сдавливает двуглавую мышцу защищающегося и проводит болевое воздействие на его плечевой сустав (рис. 2650).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 506

1. Проведение разминки и акробатики
2. Повторить приемы борьбы стоя, изученные на уроках 501–505.
3. Разучить проведение броска через грудь с подсадом голенью разноименной ноги с захватом руки и пояса сзади.

Оба партнера становятся в правостороннюю стойку. Атакующий правой рукой захватывает пояс на спине партнера, а левой – его разноименный отворот, ставит левую ногу между его ног, прижимается к нему грудью, обвивает правой голенью левую голень защищающегося и поднимает ее ногой вверх. Затем атакующий отклоняется назад,

разворачивает туловище вправо и опрокидывает партнера на спину (рис. 2651–2653).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 501–505

5. Разучить защитные технические действия против ущемления двуглавой мышцы, разученный на уроке 505.

Атакующий опускается на левое колено со стороны головы партнера лежащего на спине, захватывает правой рукой его разноименное запястье и подводит свое левое предплечье под его левый локтевой сгиб. Защищающийся захватывает правой рукой свою левую кисть, выпрямляет свои руки вверх, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2654).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2651



Рис. 2652



Рис. 2653



Рис. 2654

## Урок 507

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 502–506.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в боевых левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает защищающегося за левое плечо сверху, а левой – за поясницу и соединяет руки «в крючок». Затем атакующий ставит правую полусогнутую ногу снаружи от разноименной ноги защищающегося, выпрямляет ноги в коленях и делает рывок руками вверх влево, отрывает партнера от опоры и бросает его спиной вниз, выполняя наклон вперед (рис. 2655–2658).



Рис. 2655



Рис. 2656



Рис. 2657

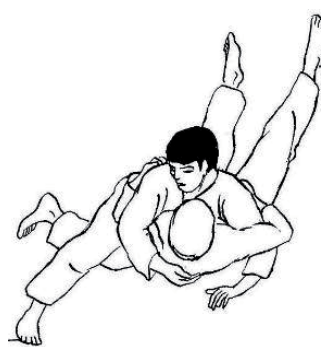


Рис. 2658

4. Разучить защиту от приема наклоном с захватом туловища и руки.

Защищающийся после захвата атакующим его руки и туловища упирается предплечьем захваченной руки в грудь партнера, приседает, отставляя левую ногу назад, и опускается ниже уровня груди атакующего.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 502–506.

6. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия захватом ноги под разноименное плечо из положения сбоку.



Атакующий опускается на ягодицы со стороны правого бока партнера лежащего на спине, кладет ноги на его грудь и пытается захватить его правую руку. Защищающийся встает на борцовский мост и пробует уйти из опасного положения забеганием. Атакующий захватывает его правую ногу, заводит под свое левое плечо и проводит ущемление ахиллова сухожилия (рис. 2659).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2659

## Урок 508

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 503–507.
3. Разучить бросок через плечи с захватом руки на шее и туловища.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий обеими руками захватывает защищающегося за плечевые суставы и сильно наклоняет его влево – от себя. Затем одновременно приседает на левой ноге, наклоняется вперед и заводит свою голову под левое плечо партнера, а правую ногу выставляет вперед снаружи от левой ноги защищающегося. Выполняя высед на правом бедре, атакующий правой рукой плотно подтягивает левую руку защищающегося на своей шее, а левой рукой – его туловище, затем, отклоняясь в правую сторону, отрывает его от опоры и перебрасывает через свои плечи (рис. 2660–2662).

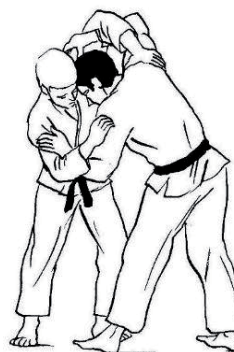


Рис. 2660



Рис. 2661



Рис. 2662

4. Разучить защиту от броска через плечи с захватом руки на шее и туловища.

Защищающийся после захвата атакующим его руки и туловища отступает назад левой ногой и захватывает партнера за шею левым плечом.



Рис. 2663

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 503–508.
6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия захватом ноги под разноименное плечо, изученного на уроке 507.

Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся выпрямляет в колене захваченную ногу, сбрасывает руками ноги атакующего со своей груди, садится, захватывает отворот на его груди, тянет на себя, просовывает свою ногу еще глубже на плечо партнера, встает и уходит из опасного положения (рис. 2663).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 509

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 504–508.
3. Разучить бросок с попеременным захватом ног.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий быстро наклоняется и захватывает обеими руками правую голень защищающегося, зажимает ее между своими ногами и прижимается грудью к его бедру. Затем атакующий бросается вперед, захватывает левой рукой одноименное бедро партнера изнутри, тянет его к себе, одновременно толкая защищающегося головой в живот, и заваливает на бок (рис. 2664, 2665).

4. Разучить защиту от броска попеременным захватом ног.

Защищающийся после захвата атакующего сам захватывает правой рукой левую руку партнера и отрывает ее от своей захваченной ноги, упирается левой ладонью в его голову и выводит свою левую ногу из-под ноги атакующего и уходит из опасного положения.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 504–508.

6. Разучить проведение удушающего приема предплечьем из положения стоя спереди сверху.

Оба партнера находятся в стойках. Атакующий правой рукой сгибает туловище защищающегося вниз вперед, подводит правое предплечье под его шею, левой ладонью захватывает свою правую кисть, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 2666, 2667).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2664



Рис. 2665

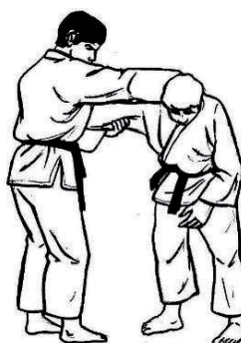


Рис. 2666



Рис. 2667

## Урок 510

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 505–509.

3. Разучить бросок сбиванием с захватом руки и туловища.

Оба партнера стоят друг против друга в левосторонних стойках. Атакующий захватывает защищающегося левой рукой за шею, а правой – за разноименное плечо и тянет его рывком на себя. Защищающийся, стараясь сохранить равновесие, делает шаг вперед левой ногой и отклоняется назад. Атакующий быстро отставляет левую ногу назад на носок и сильно сгибает ее в колене, а правую, почти полностью выпрямленную, ставит на носок. Затем атакующий резко бросается вперед, толкает защищающегося грудью в грудь, одновременно захватывает его туловище и левую руку, соединяет пальцы «в крючок», подминает защищающегося под себя и опрокидывает его на спину (рис. 2668–2672).

4. Разучить защиту от приема сбиванием с захватом руки и туловища, описанного в п.3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата атакующего в момент толчка отставляет правую ногу назад.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 505–509.



Рис. 2668



Рис. 2669



Рис. 2670



Рис. 2671

6. Разучить защиту от удушающего приема, рассмотренного на уроке 504.

Чтобы избежать удушения защищающийся должен отвести от шеи атакующую руку партнера, сделать шаг вперед – в сторону правой ногой, поставить ее сбоку от одноименной стопы партнера, повернуться на 180° влево и уйти из опасного положения (рис. 2673, 2674).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2672



Рис. 2673



Рис. 2674

### Урок 511

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 506–510.

3. Разучить бросок через спину с захватом разноименных плеч.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо защищающегося, а левой подбивает его правое плечо вверх и захватывает его под свою левую подмышку. Затем атакующий поворачивается вправо на 270°, далеко выводя свой таз за левое бедро защищающегося, плотно прижимает к себе его захваченные руки и выполняет в падении бросок через спину (рис. 2675–2678).

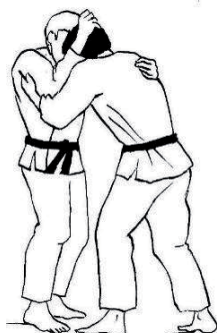


Рис. 2675

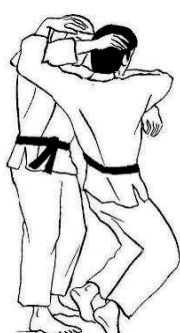


Рис. 2676



Рис. 2677



Рис. 2678

4. Разучить защиту от приема, описанного в п.3 настоящего урока.

В момент поворота атакующего спиной к защищающемуся последний приседает, отклоняется назад и захватывает левой рукой туловище партнера сбоку.

5. Разучить бросок через грудь с захватом разноименной руки и туловища в качестве контрприема против броска через спину с захватом плеч.



После подворота атакующего, защищающийся приседает, отклоняется назад, захватывает левой рукой правую руку партнера сверху, а правой его туловище сзади, разворачивается в левую сторону и выполняет бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 506–510.

7. Разучить бросок наклоном с захватом за разноименную руку и бедро сверху.

Атакующий сзади снаружи захватывает левой рукой бедро стоящего в партере защищающегося, а правой – его левое плечо, поднимает его вверх, прогибается, затем резко наклоняется вперед и бросает защищающегося на спину (рис. 2679–2682).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 512

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 507–511.

3. Разучить бросок через грудь захватом туловища.

Атакующий захватывает обеими руками защищающегося на уровне пояса, подходит к нему вплотную на полусогнутых ногах, подбивает его тазом вверх назад в сторону, прогибается назад, поворачивается вправо и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2683–2685).

4. Разучить защиту от броска через грудь с захватом туловища.

Защищающийся после захвата его туловища атакующим упирается ладонями в подбородок партнера, отжимает его голову назад, приседает, сползает вниз, отставляет ногу назад и освобождается от захвата туловища.

5. Разучить контрприем накрыванием в качестве защиты от броска через грудь с захватом туловища.

Когда атакующий, проводя прием, начинает делать поворот, защищающийся вначале упирается руками в ковер или татами, затем выставляет ногу в сторону и накрывает партнера.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 507–511.

7. Разучить прием сбивания с зацепом изнутри и с захватом за пятку в качестве контрприема от броска наклоном с захватом руки и бедра сверху, рассмотренного на уроке 511.



Рис. 2679



Рис. 2680



Рис. 2681



Рис. 2682



Рис. 2683



Рис. 2684



Рис. 2685

Защищающийся, которого поднимают вверх, захваченной ногой выполняет зацеп изнутри, захватывает разноименную пятку партнера, упирается туловищем в его колено и сбивает атакующего на спину (рис. 2686, 2687).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 513

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 508–512.

3. Разучить бросок наклоном с захватом разноименной руки и туловища.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой обхватывает левое плечо защищающегося, а левой – его туловище на уровне поясницы. Затем атакующий левой ногой зашагивает между ногами защищающегося, правую ногу ставит снаружи от его левой стопы, резко выпрямляет ноги, делает рывок руками вверх влево, отрывает защищающегося от опоры и, выполняя наклон вперед, бросает его на спину (рис. 2688–2690).

4. Разучить защиту от броска наклоном с захватом разноименной руки и туловища. Защищающийся после захвата его руки и туловища атакующим упирается предплечьем захваченной руки в грудь партнера, приседает и, отставляя левую ногу назад, опускается ниже уровня груди атакующего.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 508–512.

6. Разучить проведение обратного удержания верхом с захватом одноименных бедер сверху.

Атакующий садится на грудь партнера лежащего на спине, захватывает обеими руками его одноименные бедра, прижимается к ним грудью и переходит на удержание (рис. 2691).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 514

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 509–513.

3. Разучить обратный бросок через плечи с захватом разноименного запястья и одноименного плеча изнутри.

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся – в правосторонней. Атакующий левой рукой захватывает правое запястье защищающегося, а правой – его одноименное плечо изнутри. Затем атакующий слегка приседает, делает рывок захваченной руки



Рис. 2686

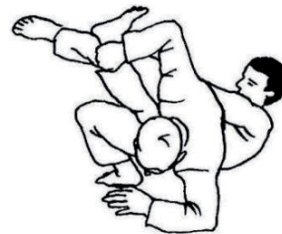


Рис. 2687



Рис. 2688



Рис. 2689



Рис. 2690



Рис. 2691

на себя, заводит под нее снаружи свою голову, левую ногу ставит вровень с разноименной стопой защищающегося, сгибает ее в колене, одновременно выставляет вперед другую ногу,

подтягивает партнера на свою шею и опрокидывает его на спину, выполняя наклон в правую сторону (рис. 2692–2694).

4. Разучить защиту от броска через плечи с захватом разноименного запястья и одноименного плеча.

Защищающийся после захвата атакующего отставляет ноги назад и захватывает правым плечом атакующего за шею.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 509–513.

6. Разучить защитные технические действия от проведения обратного удержания верхом с захватом одноименных бедер.

Атакующий садится на грудь партнера и захватывает его одноименные бедра. Защищающийся, прогибается, одновременно толкает атакующего в бедра правым плечом, а левой рукой тянет его за пояс на себя и переворачивает его на спину (рис. 2695).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2692



Рис. 2693



Рис. 2694



Рис. 2695

## Урок 515

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 510–514.

3. Разучить бросок захватом ног в падении.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках, наклонившись вперед и вытянув перед собой руки. Атакующий сгибает ноги в коленях, бросается вперед под руки защищающегося, захватывает левой рукой голень его правой ноги чуть выше пятки, а правой рукой – левую голень под подколенным сгибом, одновременно толкает правым плечом защищающегося в правое колено и опрокидывает на спину (рис. 2696–2698).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 510–514.

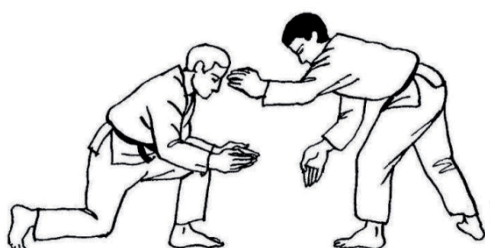


Рис. 2696



Рис. 2697



Рис. 2698

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сгиба через тазобедренный сустав, после переворота с захватом дальней руки.

Атакующий становится со стороны левого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, захватывает обеими руками его правое плечо и перешагивает через туловище защищающегося правой ногой. Затем атакующий перешагивает через шею партнера левой ногой, прижимает к груди плечо захваченной руки, плавно опускается на ягодицы, переворачивает защищающегося на спину и перегibt его правый локоть через свой тазобедренный сустав (рис. 2699–2702).

6. Провести учебно-тренировочные поединки и поменяться ролями.



Рис. 2699



Рис. 2700



Рис. 2701



Рис. 2702



Рис. 2703



Рис. 2704



Рис. 2705

## Урок 516

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 511–515.
3. Разучить бросок сбиванием захватом руки двумя руками.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках.

Атакующий обеими руками захватывает правую руку защищающегося, рывком тянет ее на себя, тем самым вызывая у партнера защитную реакцию – присесть и отклониться назад. Тогда атакующий сильно сгибает ноги и переносит центр тяжести вперед, ставя ноги на носки, отталкивается ими от опоры, толкает защищающегося правым плечом вперед вниз влево и опрокидывает его на спину (рис. 2703–2705).

Для того, чтобы защититься от броска атакующего, защищающийся в момент толчка отставляет правую ногу назад.

4. Разучить перевод рывком за руку в качестве контрприема против броска сбиванием захватом руки двумя руками.

В момент толчка атакующего защищающийся отставляет левую ногу назад, захватывает партнера за одноименное плечо, рывком тянет его на себя вниз с поворотом влево и переводит в партер.

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 511–515.

6. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный в качестве повторной атаки.

Атакующий садится на ягодицы со стороны левого бока партнера лежащего на спине и рывком правой руки к себе, а левой от себя – разрывает собранные в крючок пальцы его рук. Защищающийся захватывает левой рукой свой правый отворот, встает на борцовский мост и начинает забегать ногами влево. Атакующий просовывает свою правую руку под его



левое предплечье, захватывает левой рукой под плечо правое бедро партнера, отжимает ногами его голову от себя, одновременно прогибается и разрывает хват левой руки защищающегося. Затем атакующий разгибает захваченную руку партнера в локте и перегибает ее против естественного сгиба, через свой тазобедренный сустав (рис. 2706–2709).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в стойке и партере.



Рис. 2706



Рис. 2707



Рис. 2708



Рис. 2709



Рис. 2710



Рис. 2711



Рис. 2712



Рис. 2713



Рис. 2714

## Урок 517

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 512–516.
3. Разучить бросок через спину с захватом разноименных плеч.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает сверху руки партнера и соединяет пальцы «в крючок», затем поворачивается на 270° вправо, выводит ягодицы немного дальше левого бедра защищающегося, наклоняется, выпрямляет ноги, подбивает партнера тазом и опрокидывает его на спину (рис. 2710–2713).

4. Разучить защиту от броска с захватом рук сверху.

Защищающийся в момент поворота атакующего спиной приседает, отклоняется назад и захватывает противника сзади за туловище.

5. Разучить сбивание с захватом туловища в качестве контрприема от проведения броска с захватом рук сверху.

В момент поворота атакующего спиной к партнеру, защищающийся приседает, поворачивается к нему правым боком, захватывает туловище партнера и сбивает на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 512–516.
7. Разучить проведение нового болевого приема на коленного сустава ногами.

Атакующий после проведения броска с зацепом голенью снаружи прижимается грудью к груди партнера, обхватывает руками его бедра, поднимает своими скрещенными ногами его левую ногу вверх, прогибается и под воздействием болевого ощущения в коленном суставе заставляет защищающегося сдаться (рис. 2714).

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 518

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 513–517.

3. Разучить перевод рывком с захватом шеи и плеча.

Защищающийся стоит в левосторонней стойке, а атакующий – в правосторонней. Атакующий захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, а правой – его шею, затем соединяет пальцы «в крючок». После выполнения захвата атакующий делает рывок руками на себя, одновременно прыжком отставляет ноги назад и переводит партнера в положение лежа (рис. 2715, 2716).

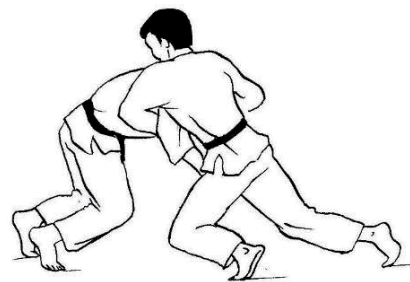


Рис. 2715

4. Разучить защиту от перевода рывком захватом шеи и плеча.

Защищающийся после захвата атакующего подходит ближе к партнеру, сгибает ноги, захватывает руками его руки и пытается освободиться от захвата.



Рис. 2716

5. Разучить скручивание захватом руки под плечо в качестве контрприема против перевода рывком захватом шеи и плеча.

Чтобы не дать перевести себя в партер, защищающийся должен подойти ближе к атакующему, захватить левой рукой его правую руку за плечо, а правой – его левую руку под плечо, прижать к своему туловищу, сильно согнуть ноги и одновременно повернуться вправо, и свалить атакующего вправо (рис. 2717).



Рис. 2717

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 513–517.

7. Разучить защиту от болевого воздействия перегибанием коленного сустава против естественного сгиба, с захватыванием ноги обеими ногами.

Атакующий ложится на грудь партнера, сплетает ногами левую ногу партнера и пытается перегнуть ее против естественного сгиба. Защищающийся напрягает атакуемую ногу, отжимает правой ладонью подбородок партнера, поворачивается влево на живот и уходит из опасного положения (рис. 2718).



Рис. 2718

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 519

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 514–518.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Атакующий стоит со стороны левого бока защищающегося и захватывает обеими руками его туловище и правую руку. Затем атакующий резко выпрямляет ноги в коленях, делает рывок руками вверх влево, лишает атакующего опоры, выводит его туловище и ноги в сторону, наклоняется вперед и выполняет бросок наклоном (рис. 2719–2722).

4. Разучить защиту от броска наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся в момент попытки захвата атакующим приседает, поворачивается влево, ставит согнутую в колене левую ногу между ногами атакующего, захватывает левой рукой его шею и не дает ему провести дальнейшие действия.



*Рис. 2719*



*Рис. 2720*



*Рис. 2721*



*Рис. 2722*

5. Разучить бросок через грудь с захватом плеча и шеи в качестве контрприема против броска наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся в момент попытки захвата атакующим его правой руки и туловища поворачивается влево, захватывает шею и правое плечо атакующего, отклоняется назад и проводит бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 514–518.

7. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом изнутри одноименных отворотов в положении стойка.



*Рис. 2723*

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий разворачивает обе руки ладонями вверх и захватывает одноименные отвороты на шее партнера, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 2723).

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 520

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 515–519.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Атакующий стоит со стороны левого бока защищающегося и захватывает обеими руками его туловище и правую руку. Затем атакующий резко выпрямляет ноги в коленях, делает рывок руками вверх влево, лишает атакующего опоры, выводит его туловище и ноги в сторону, наклоняется вперед и выполняет бросок наклоном (рис. 2724–2727).



*Рис. 2724*



*Рис. 2725*



*Рис. 2726*



*Рис. 2727*

4. Разучить защиту от броска наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся в момент попытки захвата атакующим приседает, поворачивается влево, ставит согнутую в колене левую ногу между ногами атакующего, захватывает левой рукой его шею и не дает ему провести дальнейшие действия.

5. Разучить бросок через грудь с захватом плеча и шеи в качестве контрприема против броска наклоном с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся в момент попытки захвата атакующим его правой руки и туловища поворачивается влево, захватывает шею и правое плечо атакующего, отклоняется назад и проводит бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 515–519.

7. Разучить проведение удушающего приема скрестным движением рук партнера под свое плечо после броска через голову с упором стопы в живот в качестве контрприема в стойке с захватом одноименных отворотов, разученного на уроке 519.

Атакующий проводит бросок через голову с упором стопы в живот, садится на грудь партнера, оплетает левой рукой его правую руку, захватывает изнутри одноименные отвороты партнера, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 2728, 2729).



Рис. 2728



Рис. 2729

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 521

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 516–520

3. Разучить проведение броска через плечи с захватом одноименной руки и пояса сзади.



Рис. 2730



Рис. 2731



Рис. 2732

Атакующий становится со стороны левого бока партнера и захватывает левой рукой его одноименный рукав, а правой пояс сзади. Затем атакующий поворачивается на 90° влево встает на правое колено, взваливает защищающегося на плечи и опрокидывает на спину (рис. 2730–2732).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 516–520.

5. Разучить переворот бросок через бедро с захватом одноименной руки и туловища.

Атакующий захватывает левой рукой одноименную руку партнера, стоящего на коленях и ладонях, а правой рукой его туловище сзади, затем атакующий поднимает партнера вверх, заводит его ноги за свой тазобедренный сустав и проводит бросок через бедро (рис. 2733–2735).

6. Провести учебно-тренировочные поединки.



## Урок 522



Рис. 2733



Рис. 2734



Рис. 2735

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 517–521.
3. Разучить бросок захватом ноги в падении.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках, выставив вперед руки. Атакующий сгибает ноги в коленях и из положения полуприседа бросается вперед, захватывает в падении левую ногу партнера, толкает его в голень левым плечом и опрокидывает на спину (рис. 2736, 2737).

4. Разучить защиту от броска захвата ноги в падении.

Защищающийся наклоняется, отставляет назад левую ногу и упирается ладонями в плечи атакующего.

5. Разучить скручивание с захватом плеча и шеи в качестве контрприема против броска с захватом ноги в падении.

Атакующий бросается вперед, чтобы захватить левую ногу защищающегося. Защищающийся отшагивает назад, правой рукой захватывает разноименное плечо, а левой – шею партнера спереди, скручивает его вправо от себя и опрокидывает на спину (рис. 2738).



Рис. 2736



Рис. 2737



Рис. 2738

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 517–521.

7. Разучить бросок обратным захватом туловища в качестве контрприема против переворота броском через бедро изложенного в уроке 521.

В момент поворота атакующего спиной защищающийся приседает, обхватывает левой рукой спереди, а правой – сзади туловище партнера и опрокидывает его на себя (рис. 2739, 2740).

8. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2739



Рис. 2740

## Урок 523

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 518–522.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо, скрещивая при повороте ноги.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера, скрещивая ноги, выполняет поворот на 180° вправо, прижимает левой рукой захваченную руку к своему туловищу и в падении выполняет бросок через спину (рис. 2741–2744).

4. Разучить защиту от броска через спину с захватом руки под плечо.

Защищающийся в момент поворота атакующего слегка приседает, отклоняется назад и захватывает партнера за туловище сзади.



Рис. 2741



Рис. 2742



Рис. 2743



Рис. 2744



Рис. 2745



Рис. 2746

5. Разучить перевод захватом за туловище сзади в качестве контрприема против броска через спину с захватом руки под плечо.

Когда атакующий начинает поворачиваться вправо, защищающийся должен присесть, отклониться назад, зашагнув правой ногой за правую ногу партнера,

захватить его за туловище сзади и перевести в положение партера.

6. Повторить приемы лежа, разученные на уроках 518–522.

7. Изучить проход со стороны ног на удержание сверху.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине, захватывает левой рукой его правый отворот, наступает правым коленом на левое бедро партнера, садится верхом на грудь защищающегося и переходит на удержание сверху (рис. 2745, 2746).

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 524

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 518–523.

3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обеими руками обхватывает правую руку и туловище защищающегося, соединяет пальцы «в крючок», подставляет полусогнутую левую ногу за разноименную ногу партнера, подбивает защищающегося тазом, отклоняется назад и в момент, когда ноги защищающегося окажутся поднятыми вверх, разворачивается в сторону захваченной руки и опрокидывает партнера на спину (рис. 2747–2750).

4. Разучить защиту от броска через грудь с захватом туловища и руки.

Защищающийся в момент сближения с атакующим приседает, упирается предплечьем захваченной руки в грудь партнера и не дает провести намеченные действия.

5. Разучить перевод рывком за руку в качестве контрприема против броска через грудь с захватом туловища и руки.

Защищающийся после проведения защиты захватывает атакующего правой рукой за плечо одноименной руки снизу, а левой – за разноименное запястье и рывком за руку на себя – вниз вправо переводит его в партер.

6. Повторить приемы лежа, разученные на уроках 519–523.

7. Разучить проведение болевого приема скручиванием ногой внутрь разноименного плеча в качестве контрприема от прохода со стороны ног, разученного на уроке 523.

Атакующий становится на колени со стороны ног партнера, лежащего на спине,

и пытается выполнить проход на удержание верхом со стороны ног. Защищающийся заводит левую руку партнера за правую сторону своего туловища, накрывает сверху ее своей правой ногой, разворачивается на 180° вправо и скручивает левое плечо партнера внутрь (рис. 2751–2753).

8. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 525

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 520–524.

3. Разучить бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку после имитации броска через спину.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий имитирует бросок через спину с захватом разноименного плеча и шеи, затем поворачивается лицом к защищающемуся, захватывает его туловище левой рукой сбоку на уровне пояса, отрывает его от опоры и выполняет бросок наклоном (рис. 2754–2758).

4. Повторить приемы лежа, разученные на уроках 520–524.



Рис. 2747



Рис. 2748



Рис. 2749



Рис. 2750



Рис. 2751



Рис. 2752



Рис. 2753





Рис. 2754



Рис. 2755



Рис. 2756



Рис. 2757



Рис. 2758



Рис. 2759

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием внутрь плечевого сустава.

Атакующий опускается на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, подсовывает свою правую руку под его шею, захватывает ее и прижимает к себе, затем левой рукой захватывает правое запястье партнера, опускает его руку на свое левое бедро, опускает предплечье и под воздействием болевого ощущения заставляет партнера сдаться (рис. 2759).

6. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2760



Рис. 2761



Рис. 2762

### Урок 526

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 521–525.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименной руки и туловища после имитации броска через бедро.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий имитирует бросок через бедро с захватом разноименной руки и туловища сзади, затем поворачивается к защищающемуся лицом, сгибает правую ногу в колене, наклоняется, заводит свою голову под правое плечо партнера, выставляет левую ногу на пятку в сторону, наклоняется назад и выполняет бросок через плечи (рис. 2760–2764).



Рис. 2763



Рис. 2764

4. Провести в положении стоя три схватки по 5 минут.

5. Повторить приемы борьбы лежа, изученные на уроках 521–525.

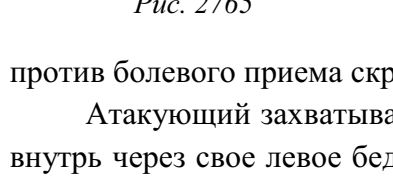


Рис. 2765

6. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плеча внутрь, разученного на уроке 525.

Атакующий захватывает левой рукой правое запястье партнера и скручивает его плечо внутрь через свое левое бедро. Защищающийся соединяет свои руки в замок, прижимает их к туловищу партнера, создает равенство сил и не дает ему провести до конца начатые действия (рис. 2765).

7. Провести учебно-тренировочные поединки.

## Урок 527

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 522–526.
3. Разучить бросок с захватом бедра обеими руками после имитации зацепа стопой за разноименную пятку.

Защищающийся стоит в правосторонней стойке, атакующий – в левосторонней и захватывает обеими руками правую руку партнера снаружи. Затем атакующий толкает своим левым плечом правое плечо защищающегося, подбивает его правую пятку стопой и захватывает правой рукой его одноименную голень. Развивая свои действия, атакующий бросается вперед, захватывает вначале правой рукой, затем левой рукой разноименное бедро защищающегося, толкает его плечом и заваливает его на бок (рис. 2766–2768).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 522–525.

5. Разучить проведение болевого приема скручиванием наружу тазобедренного сустава с захватом одноименной голени и шеи сверху.

Атакующий ложится поперек груди партнера, лежащего на спине, захватывает правой рукой его правую голень, а левой шею сверху, сводит руки навстречу друг другу и проводит болевой прием (рис. 2769).

6. Провести учебно-тренировочные поединки.



Рис. 2766



Рис. 2767



Рис. 2768



Рис. 2769

## Урок 528

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 523–527.
3. Разучить бросок сбиванием с захватом туловища после имитации перевода рывком за руку.

Защищающийся стоит в левосторонней стойке, атакующий – в правосторонней и имитирует перевод с захватом разноименного запястья и одноименного плеча. Защищающийся рывком на себя освобождает захваченную руку. Атакующий зашагивает правой ногой между ног партнера, захватывает его туловище руками и толчком груди сбивает защищающегося на спину (рис. 2770–2774).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 523–527.



Рис. 2770



Рис. 2771



Рис. 2772



Рис. 2773

5. Разучить новые защитные технические действия от проведения болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу, разученного на уроке 527.

Атакующий ложится поперек груди партнера, лежащего на спине, и пытается захватить одной рукой его шею сверху, а другой – голень одноименной ноги. Защищающийся выпрямляет в колене правую ногу, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2775).



Рис. 2774

6. Провести учебно-тренировочные поединки.

### Урок 529

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 524–528.

3. Разучить бросок подхватом одноименной ноги с захватом сверху руки и разноименного плеча.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает сверху левое плечо защищающегося, а левой – его правую руку, поворачивается влево на 180°, делает правой ногой мах назад, подбивает одноименную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (2776–2778).



Рис. 2776



Рис. 2777



Рис. 2778

4. Разучить бросок зацепом дальней ноги в качестве контрприема против броска подхватом одноименной ноги.

Атакующий пытается провести бросок подхватом. Защищающийся слегка приседает, обхватывает туловище партнера, зацепляет левой голенью его одноименную ногу, толкает туловище вбок и опрокидывает на спину (рис. 2779–2781).

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 524–528.

6. Разучить проведение удушающего приема скрещенными предплечьями с захватом снаружи отворотов на шее из положения стоя.

Оба партнера находятся в стойке. Атакующий разворачивает обе руки ладонями вниз, захватывает снаружи одноименный отворот на шее партнера, разводит локти в стороны и проводит удушающий прием (рис. 2782).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2779



Рис. 2780



Рис. 2781



Рис. 2782

### Урок 530

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 525–529.

3. Разучить бросок через спину с захватом плеча и шеи после имитации броска через грудь.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают друг друга крест-накрест руками на спине. Атакующий имитирует бросок через грудь, затем резко поворачивается на 180° вправо и выполняет бросок через спину с захватом плеча и шеи (рис. 2783–2787).



Рис. 2783



Рис. 2784



Рис. 2785



Рис. 2786

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 525–529.

5. Разучить проведение броска через ногу в сторону в качестве контрприема от удушающего приема скрещенными предплечьями.

Чтобы избежать удушения, защищающийся срывает правой рукой предплечье левой руки партнера со своего отворота, зацепляет правой пяткой его одноименную голень и проводит бросок через ногу в сторону (рис. 2788, 2789).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2787



## Урок 531



Рис. 2788



Рис. 2789



Рис. 2790



Рис. 2791



Рис. 2792



Рис. 2793



Рис. 2794



Рис. 2795



Рис. 2796

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 526–530.

3. Разучить перевод в партер после имитации броска через грудь вращением.

Защищающийся стоит в правосторонней стойке, захватив атакующего за шею правой рукой. Атакующий стоит в левосторонней стойке, захватывает правую руку защищающегося своей разноименной рукой, имитирует проведение броска через грудь вращением, переводит защищающегося на колени, освобождает голову из-под его правого плеча и захватывает его туловище левой рукой (рис. 2790–2793).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 526–530.

5. Разучить бросок через бедро с захватом туловища. Атакующий подходит к защищающемуся, лежащему на животе, обхватывает его туловище обеими руками и соединяет пальцы «в крючок». Затем атакующий поднимает защищающегося вверх, подставляет под его туловище свой таз, наклоняется влево вперед и в падении опрокидывает его на спину (рис. 2794–2796).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 532

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 527–531.

3. Разучит бросок наклоном с захватом туловища после имитации броска через плечи с захватом плеча и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой разноименное плечо партнера, заводит под нее свою голову и имитирует бросок через плечи с захватом туловища. Затем атакующий отпускает правую руку защищающегося, поворачивает на 90° влево, захватывает его туловище обеими руками и выполняет бросок наклоном (рис. 2797–2800).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 527–531.

5. Разучить бросок через спину с захватом одноименного запястья в качестве контр-приема против броска через бедро с захватом туловища, рассмотренного на уроке 531.

Атакующий обхватывает туловище защищающегося обеими руками и пытается поднять его из партера, чтобы провести бросок через бедро. Не давая себя бросить, защищающийся правой рукой захватывает одноименное запястье партнера, опускается на правое колено, поворачивается по диагонали влево и выполняет бросок через спину (рис. 2801).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2797



Рис. 2798



Рис. 2799



Рис. 2800



Рис. 2801

### Урок 533

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 528–532.

3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименного запястья и одноименного плеча изнутри после имитации броска через плечо.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное запястье партнера и проводит имитацию броска через плечо. Защищающийся слегка приседает и упирается левой рукой в спину партнера. Атакующий поворачивается на 270° влево, заводит свою голову под правое плечо партнера снаружи и прижимает к своей шее, одновременно опускается на левое колено, вытягивает свою правую ногу вперед и выполняет бросок через плечи (рис. 2802–2806).



Рис. 2802



Рис. 2803



Рис. 2804



Рис. 2805



Рис. 2806

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 528–532.

5. Изучить удержание со стороны головы спиной и с захватом разноименных рук.

Атакующий садится на ягодицы со стороны головы партнера, лежащего на спине, захватывает руками его разноименные руки, прижимается спиной к его груди, разводит свои ноги в стороны и переходит на удержание (рис. 2807).



Рис. 2807

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 534



Рис. 2808

Рис. 2809

Рис. 2810



Рис. 2811

Защищающийся стоит в правосторонней стойке, а атакующий – в левосторонней; он захватывает обеими руками правую руку партнера снаружи и имитирует зацеп левой стопой под его левостороннюю пятку, вынуждая защищающегося отставить правую ногу назад. Затем атакующий бросается вперед, захватывает левой рукой одноименное бедро партнера изнутри, толкает его в бедро левым плечом и заваливает на бок (рис. 2808–2810).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 529–533.

5. Разучить защитные технические действия от удержания со стороны головы спиной захватом двух разноименных рук, разученного на уроке 533.

Атакующий ложится спиной на грудь партнера, лежащего на спине, и захватывает его разноименные руки. Защищающийся встает на «борцовский мост», забегает ногами влево, разворачивается в положение лицом вниз и уходит из опасного положения (рис. 2811).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2812

Рис. 2813

Рис. 2814



Рис. 2815

Рис. 2816

## Урок 535

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 530–534.

3. Разучить бросок сбиванием посредством захвата рук и туловища после имитации броска через спину.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой правую руку партнера под свое разноименное плечо и имитирует бросок через спину, вынуждая защищающегося инстинктивно отклониться назад и согнуть ноги в коленях. Атакующий быстро поворачивается на 180° вправо, захватывает руки и туловище защищающегося, отставляет левую ногу назад, падает на правое колено, одновременно толкая партнера грудью в туловище, и сбивает на спину (рис. 2812–2816).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 530–534.

5. Разучить проведение болевого приема растяжением плеч из положения сбоку.



Атакующий садится со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, захватывает вначале его правую руку и прижимает к своему туловищу. Затем атакующий захватывает обеими руками левое предплечье защищающегося, тянет его на себя и проводит болевой прием растяжением плечевого сустава (рис. 2817).



Рис. 2817

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 536

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 531–535.
3. Разучить сбивание захватом руки на шее и туловище.

Оба партнера стоят во фронтальных стойках. Атакующий захватывает защищающегося левой рукой за туловище, а правой – за разноименное плечо сверху и тянет к себе. Спротивляясь, защищающийся приседает и отклоняется назад. Используя момент движения партнера, атакующий заводит голову под захваченную руку, плотно подтягивает ее к себе на шею и одновременно с этим сильно сгибает свою правую ногу, а левую отставляет назад на носок. Упираясь ногами, атакующий резко толкает партнера левым плечом в грудь вниз – от себя и сбивает его на спину (рис. 2818–2820).



Рис. 2818



Рис. 2819



Рис. 2820

4. Разучить защиту от сбивания с захватом руки на шее и туловища.

Защищающийся отставляет правую ногу назад, захватывает атакующего за шею правым плечом и не дает себя сбить.

5. Разучить бросок через грудь с захватом шеи с плечом сверху в качестве контрприема против сбивания с захватом руки на шее и туловища.

Защищающийся должен отставить левую ногу назад, одновременно с этим захватить атакующего за шею и левое плечо сверху, отклониться назад и повести бросок через грудь.

6. Разучить защиту от болевого приема растяжением плечевого сустава, разученного на уроке 534.

Атакующий садится со стороны правого бока партнера, захватывает его правую руку и пытается захватить левое предплечье. Защищающийся захватывает свой пояс левой рукой и не дает выполнить болевой прием (рис. 2821).



Рис. 2821

### Урок 537

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 532–536.
3. Разучить бросок сбиванием с захватом рук и туловища после имитации броска через спину с захватом руки и шеи.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает под свое левое плечо правую руку партнера, а правой рукой его шею и имитирует бросок через спину, вынуждая защищающегося отклониться назад и согнуть ноги в коленях. Атакующий поворачивается вправо на 180°, захватывает руки и туловище защищающегося, отставляет левую ногу назад, падает на правое колено, одновременно толкает партнера грудью в туловище и сбивает на спину (рис. 2822–2826).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 532–536.



Рис. 2822



Рис. 2823



Рис. 2824



Рис. 2825

5. Разучить болевой прием растяжением тазобедренного сустава партнера с захватом бедер руками и ногами.

Атакующий ложится боком на грудь партнера, захватывает руками и ногами его бедра, разводит их в стороны и проводит болевое воздействие, растяжением тазобедренного сустава защищающегося (рис. 2827).



Рис. 2826



Рис. 2827

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 538

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 533–537.

3. Разучить бросок через спину после имитации броска через грудь.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает запястья партнера, рывком тянет его к себе, обхватывает туловище партнера и проводит имитацию броска через грудь захватом руки и туловища. Защищающийся инстинктивно приседает, наклоняется вперед и делает шаг назад левой ногой. Атакующий поворачивается вправо на 180°. Захватывает шею и правую руку защищающегося под свое левое плечо, затем проводит бросок через спину (рис. 2828–2831).



Рис. 2828



Рис. 2829



Рис. 2830



Рис. 2831



Рис. 2832

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 533–537.

5. Разучить защитные действия против болевого приема растяжением тазобедренного сустава, рассмотренного на уроке 527.

Атакующий захватывает руками и ногами ноги партнера и пытается развести их в стороны и провести болевой прием. Защищающийся прижимает голову атакующего к своей груди, выпрямляет свои ноги и уходит из опасного положения (рис. 2832).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 539

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 534–538.

3. Разучить бросок прогибом с захватом руки и туловища после имитации броска через спину с захватом руки и шеи.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой разноименную руку защищающегося, а правой – его шею и поворачивается на носках на 180°, имитируя бросок через спину. Защищаясь, партнер выпрямляется. Воспользовавшись его движением, атакующий возвращается в исходное положение, захватывает левой рукой его туловище, а правой – разноименное плечо, зашагивает левой ногой за его правую ногу и выполняет бросок через грудь (рис. 2833–2837).



Рис. 2833



Рис. 2834



Рис. 2835



Рис. 2836



Рис. 2837

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 534–538.

5. Разучить новый удушающий прием предплечьями из положения стоя спереди сверху.

Оба партнера находятся в стойках. Атакующий правой рукой сгибает туловище защищающегося вниз вперед, подводит предплечье правой руки снизу под шею, захватывает свое левое плечо, кладет левое предплечье сверху на шею защищающегося, захватывает свое правое плечо, прогибается и проводит удушающий прием (рис. 2838).



Рис. 2838

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 540

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 535–539.
3. Разучить бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий поднимает вверх левой рукой правую руку партнера и делает под ней шаг вперед левой ногой, захватывает левой рукой туловище защищающегося, поднимает его вверх, выводит ноги защищающегося в сторону и проводит бросок наклоном (рис. 2839–2841).

4. Разучить защиту от броска наклоном с захватом шеи и туловища.

Когда атакующий начинает делать проход под правой рукой партнера, защищающийся прижимает эту руку к себе, отступает назад правой ногой и упирается левой рукой в грудь атакующего.

5. Разучить бросок через спину с захватом запястья и шеи в качестве контрприема против броска наклоном с захватом шеи и туловища.

Как только атакующий выполнит проход под правую руку партнера и проведет захват левой рукой его туловища, защищающийся захватывает партнера за левое запястье, переставляет свою левую ногу ближе к его правой ноге, поворачивается вправо, опускается на ягодицы, падает назад и выполняет бросок через спину с захватом шеи правой рукой.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 535–539.

7. Разучить защитные технические действия против удушающего приема предплечьями, рассмотренного на уроке 539.

Атакующий пытается провести удушающий прием, обхватив предплечьями наклонившегося вперед партнера. Защищающийся обеими руками обхватывает правое предплечье партнера, тянет его вниз, одновременно с этим понижает уровень своего центра тяжести, разворачивается вправо. Разрывает захват рук и уходит из опасного положения (рис. 2842, 2843).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2839

Рис. 2840

Рис. 2841



Рис. 2842

Рис. 2843

## Урок 541

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 537–540.
3. Разучить бросок через плечи с захватом пояса спереди и разноименного рукава.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий захватывает левой рукой правый рукав партнера чуть выше локтя, разворачивает свою правую кисть ладонью вверх и захватывает ей пояс на животе защищающегося. Затем атакующий ставит



свою правую стопу между ног партнера, тянет его правую руку вверх, одновременно наклоняется, взваливает защищающегося на свои плечи и опрокидывает на спину (рис. 2844–2846).



Рис. 2844



Рис. 2845



Рис. 2846

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 537–540.

5. Разучит бросок через грудь с захватом туловища сзади.

Атакующий подходит сзади к защищающемуся, лежащему на животе, обеими руками захватывает его туловище, поднимает его вверх, поворачивается вправо, прогибается и в падении выполняет бросок через грудь, опрокидывая защищающегося на спину (рис. 2847–2850).



Рис. 2847

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2848



Рис. 2849



Рис. 2850

## Урок 542

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 538–541.

3. Разучить бросок с захватом разноименной голени и шеи.

Оба партнера становятся в правосторонние стойки. Атакующий захватывает правой рукой шею партнера, а левой – его разноименное запястье. Затем атакующий падает на колени, сгибает туловище защищающегося вниз вперед, захватывает левой рукой его правую голень чуть выше пятки, тянет на себя, одновременно толкает партнера правой рукой в шею и опрокидывает на спину (рис. 2851–2854).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 539–541.



Рис. 2851



Рис. 2852



Рис. 2853

5. Разучить выход выседом с захватом разноименной руки в качестве контрприема против броска с захватом сзади за туловище, рассмотренного на уроке 541.

Атакующий обеими руками захватывает туловище партнера, лежащего в положении лицом вниз, и пытается оторвать его от татами. Защищающемуся необходимо левой рукой быстро захватить атакующего за правое запястье и выставить свою правую ногу вперед до выседа на бедре, затем повернуться в правую сторону, нажимая правым плечом на одноименное плечо партнера, отпустить его правую руку и завершить поворот вправо захватом его туловища (рис. 2855–2858).



Рис. 2854

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2855



Рис. 2856



Рис. 2857



Рис. 2858

### Урок 543

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 539–542.

3. Разучить сбивание с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает разноименное плечо защищающегося, а левой – его шею, делает рывок руками вниз – на себя и выводит его из положения равновесия. Защищающийся отклоняется назад и делает шаг вперед левой ногой. Пользуясь благоприятной ситуацией, атакующий немного отставляет свои ноги назад на носки, отталкивается ими от опоры, толкает партнера грудью вниз – от себя, одновременно соединяя свои руки «в крючок» на его пояснице, поджимает его под себя и опрокидывает на спину (рис. 2859–2861).



Рис. 2859



Рис. 2860



Рис. 2861

4. Разучить защиту от сбивания с захватом туловища и руки.

Защищающийся после захвата атакующего делает шаг назад левой ногой и не дает сбить себя толчком грудью.

5. Разучить бросок вращением с захватом руки сверху в качестве контрприема против сбивания с захватом туловища и руки.

Защищающийся в момент сбивания отставляет назад левую ногу, захватывает атакующего правой рукой за разноименную руку сверху, заводит свою левую руку под его одноименное плечо, одновременно переставляя вперед левую ногу, проворачивается и переводит партнера в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 539–542.

7. Разучить удержание поперек с захватом шеи снизу и разноименного бедра сверху.

Атакующий ложится поперек груди партнера, лежащего на спине, со стороны его правого бока. Заводит свое левое предплечье под шею партнера снизу и захватывает его отворот на шее или курточку на уровне плеча. Затем атакующий заводит сверху свою правую руку под левое бедро партнера и захватывает свой пояс и переходит на удержание поперек (рис. 2862).



Рис. 2862

8. Разучить защитные технические действия от удержания поперек с захватом шеи снизу и разноименного бедра сверху.

Чтобы защититься от удержания, защищающийся резко прогибается, подбивает атакующего грудью вверх, толкает левой рукой в лицо, сбрасывает его за свою голову и разворачивается в положение лицом вниз (рис. 2863).



Рис. 2863

9. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 544

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 540–543.



Рис. 2864



Рис. 2865



Рис. 2866

3. Разучить бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает у защищающегося разноименное запястье сверху и одноименное плечо изнутри, делает руками рывок за его руку на себя, затем ставит левую ногу между ногами защищающегося,



Рис. 2867

обхватывает его туловище левой рукой, поворачивается вправо, ставит ноги параллельно и проводит бросок через спину (рис. 2864–2867).

4. Разучить защиту от броска через спину с захватом одноименной руки и туловища.



Защищающийся после захвата в момент поворота атакующего к нему спиной приседает, отклоняется назад и рывком освобождает руку от захвата.

5. Разучить бросок обратным захватом туловища в качестве контрприема против броска через спину с захватом одноименной руки и туловища.

В момент поворота атакующего спиной защищающийся приседает, обхватывает левой рукой спереди, а правой – сзади туловище партнера и опрокидывает его на себя (рис. 2868).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 540–543.

7. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом ногой одноименного предплечья и шеи руками.

Атакующий опускается на ягодицы с правого бока от лежащего на спине партнера, захватывает левой рукой его правое запястье, заводит под свою согнутую в колене правую ногу и зажимает между голенью и бедрами. Затем атакующий захватывает голову партнера, тянет ее на себя, передвигает свою правую ногу вниз и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляя защищающегося сдаться (рис. 2869).

8. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема скручиванием плеча наружу с захватом ногой одноименного предплечья и головы руками.

Атакующий опускается на ягодицы с правого бока от лежащего на спине партнера, удерживает правой ногой его правую руку, тянет его голову к себе, пытаясь вызвать болевое ощущение в плечевом суставе. Защищающийся поднимает руки вверх, соединяет пальцы в замок, создавая равновесие сил, забегает ногами вправо, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2870, 2871).

9. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 545

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 541–544.

3. Разучить проведение броска через бедро с захватом руки и пояса сзади через одноименное плечо.

Защищающийся становится в узкую фронтальную стойку, а атакующий – в правостороннюю, захватив правой рукой пояс на спине партнера через его одноименное плечо, а левой – его правый рукав выше локтя. Затем атакующий делает небольшой шаг вперед и ставит стопу правой ноги между стоп партнера, поворачивается к нему спиной, ставит ноги вместе, слегка сгибает их в коленях и плотно прижимает защищающегося к себе, перебрасывает его через бедро и опрокидывает на спину (рис. 2872, 2873).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 541–544.



Рис. 2868



Рис. 2869



Рис. 2870



Рис. 2871

5. Разучить ущемление икроножной мышцы через предплечье с обхватом голени ногами.

Атакующий ложится спиной на грудь защищающегося, лежащего на спине, подводит изнутри свою правую руку под его разноименный подколенный сгиб, соединяет руки в замок, обхватывает ногами его левую голень, сгибает его ногу в колене и перегибает ее через свое предплечье, ущемляя икроножную мышцу партнера (рис. 2874).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 546

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 542–545.

3. Разучить бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках, захватив шеи и разноименные плечи друг друга. Атакующий на полусогнутых ногах быстро сближается с защищающимся, захватывает правой рукой его туловище на уровне поясицы, выпрямляясь, лишает его опоры, выводит ноги защищающегося влево и опрокидывает на спину (рис. 2875–2877).

4. Разучить защиту от броска наклоном с захватом шеи и туловища.

Защищающийся в момент проведения атакующим захвата приседает, отставляет назад левую ногу, упирается правой рукой в грудь атакующего, а другой рукой захватывает его правое плечо.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки и шеи снизу в качестве контрприема против броска наклоном с захватом шеи и туловища.

В начале захвата атакующим шеи и туловища защищающегося последний приседает, отставляет назад левую ногу, упирается правой рукой в грудь партнера, захватывает левой рукой его разноименное плечо, поворачивается на 180° влево и проводит бросок через спину с захватом шеи.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 542–545.

7. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема ущемлением икроножной мышцы через предплечье с обхватом голени ногами, разученного на уроке 545.

Атакующий проводит изнутри свою правую руку под разноименный подколенный сгиб партнера, лежащего на спине, и обхватывает ногами его левую голень. Чтобы избежать



Рис. 2872



Рис. 2873



Рис. 2874



Рис. 2875



Рис. 2876



Рис. 2877

болевого воздействия, защищающийся подводит под пятку захваченной ноги другую ногу, выпрямляет их и отталкивает атакующего от себя (рис. 2878).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2878

### Урок 547

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 543–546.

3. Разучить бросок через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает шею защищающегося, а левой – его правое запястье. Затем атакующий поворачивается на 90° вправо, одновременно заводит свою голову под туловище защищающегося, захватывает левой рукой его разноименное бедро, взваливает его на плечи, выставляет свою правую ногу вперед, опускается на левое колено и опрокидывает партнера на спину (рис. 2879–2881).



Рис. 2879

Рис. 2880



Рис. 2881

4. Разучить защиту от броска через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

Защищающийся в момент захвата его шеи атакующим делает шаг вперед под правой рукой атакующего.

5. Разучить перевод захватом туловища сзади в качестве контрприема против броска через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

В момент захвата атакующим шеи правой рукой защищающийся должен выполнить правой ногой шаг вперед, повернуться на 180°, обхватить сзади туловище партнера и выполнить перевод его в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 543–546.

7. Разучить перегибание локтевого сустава через грудь после проведения броска через шею вращением.

Атакующий захватывает правой рукой левое плечо партнера и выполняет бросок через грудь вращением. Затем атакующий левое запястье партнера под свое разноименное плечо, продолжая вращаться вокруг захваченной руки, отводит ее в сторону, наваливается грудью на локтевой сустав и проводит его перегибание (2882, 2883).



Рис. 2882



Рис. 2883

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 548

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 544–547.
3. Разучить бросок с захватом ног сзади захождением.

Атакующий левой рукой подбивает кверху под локтевой сгиб правую руку защищающегося, правой ногой делает быстрый и длинный шаг вперед влево, падая на правый бок, пролетает мимо защищающегося, одновременно захватывая правой рукой его одноименную голень за нижнюю часть, затем быстро поворачивается вправо, грудью к коврику, левой рукой захватывает одноименную голень сзади, толчком вперед сбивает на колени и перехватывает за туловище сверху (рис. 2884–2886).



Рис. 2884



Рис. 2885



Рис. 2886

4. Разучить защиту от броска с захватыванием ног сзади захождением.

Защищающийся при захвате его правой голени атакующим должен повернуться вправо, опереться правой рукой в затылок атакующего и не дать ему возможности захватить другую ногу или туловище (рис. 2887).



Рис. 2887

5. Разучить бросок обратным захватом за дальнее бедро в качестве контрприема против броска с захватыванием ног сзади захождением.

При попытке атакующего захватить вторую ногу партнера защищающийся делает поворот на 180° влево, захватывает его за дальнее от себя бедро, отклоняется назад и переворачивает партнера на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 544–547.

7. Разучить защитные технические действия против болевого приема перегибанием через грудь локтевого сустава, рассмотренного на уроке 547.

Атакующий после проведения броска через шею вращением пытается провести болевое воздействие на локоть партнера. Защищающийся сгибает правую руку в локте, поворачивается на правый бок, забегает ногами влево, накрывает атакующего телом и проводит удержание поперек (рис. 2889, 2890).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2888



Рис. 2889



Рис. 2890



## Урок 549



Рис. 2891



Рис. 2892



Рис. 2893



Рис. 2894



Рис. 2895

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 545–548.
3. Разучить сбивание с захватом шеи и плеча сверху.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает шею защищающегося сверху, а правой – его разноименное плечо, выполняет рывок руками на себя вверх, вынуждая защищающегося присесть и выпрямить туловище. Затем силой рук атакующий сгибает туловище защищающегося вниз, одновременно отставляя ноги назад, отталкивается носками от опоры, толкает партнера грудью от себя – вниз вправо, сбивает на левое колено и на спину (рис. 2891–2893).

4. Разучить защиту от сбивания с захватом шеи и плеча сверху.

Защищающийся в момент толчка атакующего отставляет свою левую ногу назад и не дает себя сбить.

5. Разучить бросок через грудь с захватом руки и туловища в качестве контрприема против сбивания с захватом шеи и плеча сверху.

Как только атакующий захватит левой рукой шею защищающегося, последний должен захватить правой рукой его разноименную руку, а левой – туловище, сблизиться с ним и провести бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 545–548.
7. Разучить проведение нового удушающего приема скрещенными предплечьями из положения стойка.

Атакующий разворачивает правую руку ладонью вверх, а левую – ладонью вниз, захватывает правый отворот партнера, сгибает его туловище вниз, кладет свое правое предплечье на его шею сверху, а левое – снизу, сводит их навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 2894, 2895).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 550

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 546–549.
3. Разучить бросок через спину с захватом руки на плечо.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает левую руку защищающегося, заводит под нее свое левое плечо, делает поворот на 270° вправо, в момент поворота перекрещивает свои ноги, взваливает защищающегося на спину и в падении перебрасывает его через себя (рис. 2896–2898).

4. Разучить защиту от броска через спину с захватом руки на плечо.

Защищающийся после захвата его руки атакующим приседает, упирается правой рукой в поясницу партнера и не дает ему повернуться к себе спиной (рис. 2899).

5. Разучить бросок через плечо в качестве контрприема против броска через спину с захватом руки на плечо.

В тот момент, когда атакующий начинает поворачиваться спиной к защищающемуся, последний должен быстро зашагнуть левой ногой за его одноименную ногу, повернуться на носке левой ноги влево на 180° и захватить за одноименное плечо левой рукой снизу, а правой – сверху и провести бросок через плечо.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 545–549.

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема скрещенными предплечьями из положения стойка, разученного на уроке 549.

Атакующий пытается провести удушающий прием скрещенными предплечьями, находясь с партнером в положении стойка. Чтобы избежать удушения, защищающийся заводит снизу свое левое плечо, затем левую руку между руками партнера, разворачивается к нему лицом, кладет правую ладонь на его правое плечо, оплетает его правую руку левой рукой и захватывает ею свое правое запястье. Затем прогибается, перегибает захваченную руку против естественного сгиба (рис. 2900, 2901).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 551

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 547–550.

3. Разучить бросок через грудь с захватом рук сверху. Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает руки защищающегося за плечи сверху, ставит свои ноги между его ногами, отклоняется назад, максимально прогибается, делает руками сильный рывок вверх, одновременно подбивает защищающегося животом и перебрасывает через себя (рис. 2902–2905).

4. Разучить защиту от броска через грудь с захватом рук сверху. Защищающийся в момент захвата его рук атакующим



Рис. 2896

Рис. 2897

Рис. 2898



Рис. 2899

Рис. 2900

Рис. 2901



Рис. 2902

Рис. 2903

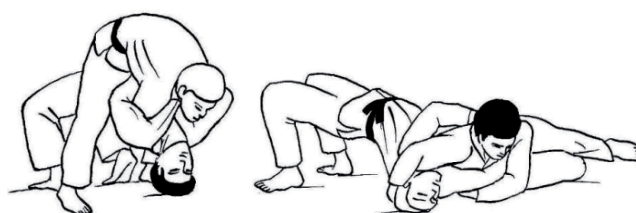


Рис. 2904

Рис. 2905

распрямляет туловище, упирается предплечьями в грудь партнера, не дает ему поставить ноги между своими ногами и освобождаются от захвата.

5. Разучить сбивание захватом туловище в качестве контрприема против броска через грудь с захватом рук сверху.

Как только атакующий захватывает руки сверху и начинает входить между ногами, защищающийся приседает, отталкивается ногами от опоры, одновременно захватывая партнера за туловище на уровне пояса, толкает его грудь от себя вниз и сбивает на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 547–550.

7. Разучить переворот через грудь с захватом спереди сверху шеи и плеча.

Атакующий стоит со стороны головы защищающегося, стоящего на четвереньках, захватывает его шею и правое плечо, затем соединяет пальцы «в крючок», отклоняется назад, прогибается, выполняет переворот через грудь и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2906–2908).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2906



Рис. 2907



Рис. 2908

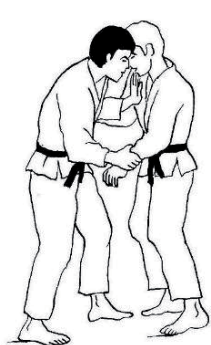


Рис. 2909



Рис. 2910



Рис. 2911



Рис. 2912

## Урок 552

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 548–551.

3. Разучить бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища.

Оба партнера в левосторонних стойках.

Атакующий захватывает правой рукой разномышечное запястье защищающегося, заводит свою голову под его левое плечо, одновременно делает шаг правой ногой вперед и захватывает левой рукой туловище защищающегося на уровне поясице. Затем атакующий выпрямляет свои ноги в коленях и разгибает туловище, лишает защищающегося опоры, заводит его ноги вправо от себя и выполняет бросок наклоном (рис. 2909–2912).

4. Разучить защиту от броска наклонном захватом руки на шее и туловища.

Защищающийся в момент захвата его шеи и туловища атакующим приседает, отставляет левую ногу назад, упирается правой рукой в грудь атакующего, а другой рукой захватывает его правое плечо.

5. Разучить бросок через спину с захватом руки и шеи в качестве контрприема против броска наклоном с захватом руки на шее и туловище.

Как только атакующий начнет проводить хват шеи и туловища, защищающийся должен отставить назад левую ногу, опереться правой рукой в грудь партнера, другой рукой захватить его за правое плечо, повернуться влево на 180° и выполнить бросок через спину с захватом руки и шеи.



6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 548–551.

7. Разучить переворот скручиванием с захватом руки под плечо в качестве контрприема против броска прогибом с захватом шеи и плеча, рассмотренного на уроке 182.

Как только атакующий захватит сверху партнера за шею и плечо, защищающийся приподнимается, выставляет влево вперед левую ногу, ставит ее на ступню и правой рукой сильно прижимает к себе разноименное предплечье партнера, затем убирает под себя правую голень, поворачивается вправо, садится на правое бедро и скручивающим движением вправо – за себя переворачивает атакующего спиной к ковру (рис. 2913).



Рис. 2913

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 553

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 549–552.

3. Разучить бросок через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

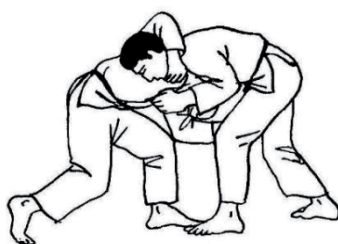


Рис. 2914



Рис. 2915



Рис. 2916

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает шею защищающегося сверху, а левой – его правое запястье. Затем атакующий поворачивается на 90° вправо, одновременно заводит свою голову под туловище защищающегося, захватывает левой рукой его разноименное бедро, взваливает его на плечи, выставляет свою правую ногу вперед, опускается на левое колено и опрокидывает партнера на спину (рис. 2914–2916).



Рис. 2917

4. Разучить защиту от броска через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

Защищающийся в момент захвата его шеи атакующим делает шаг вперед под правой рукой атакующего.

5. Разучить перевод захватом туловища сзади в качестве контрприема против броска через плечи с захватом шеи и одноименной ноги.

В момент захвата атакующим шеи правой рукой защищающийся должен выполнить правой ногой шаг вперед, повернуться на 180°, обхватить сзади туловище партнера и выполнить перевод его в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 549–552.

7. Разучить проведение удержания сбоку с захватом рук и туловища.

Атакующий опускается на ягодицы со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, обхватывает его руки и туловище, соединяет пальцы своих рук «в крючок», прижимается к защищающемуся грудью и переходит на удержание (рис. 2917).

8. Разучить защитные технические действия от удержания сбоку с захватом рук и туловища.

Атакующий пытается обхватить руки и туловище партнера, лежащего на спине. Защищающийся выдергивает из-под левого плеча атакующего, делает кувырок назад, через правое плечо партнера и перегибает его локтевой сгиб через свою грудь (рис. 2918, 2919).

9. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 554

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 550–553.

3. Разучить скручивание захватом шеи и плеча.

Скручивание – это прием, в котором опрокидывающий момент возникает в результате поворота защищающегося вдоль продольной оси его тела в сторону вниз под себя до касания спиной опоры.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обхватывает обеими руками шею партнера сбоку и правое плечо снизу, соединяет пальцы «в крючок», сильно сгибает ноги, поворачивается к защищающемуся правым боком, крепко прижимает его к себе и делает резкий рывок руками вниз – под себя. Затем атакующий продолжает поворачиваться влево, опускается на правое колено и толчком правым боком опрокидывает защищающегося на спину (рис. 2920, 2921).

4. Разучить защиту от скручивания с захватом шеи.

Защищающийся в начальный момент скручивания выставляет правую ногу в сторону поворота атакующего, отклоняется назад, стараясь опустить захваченную руку вниз, и прижимает ею руку партнера.

5. Разучить бросок через грудь с захватом шеи и плеча в качестве контрприема против скручивания с захватом шеи.

Воспользовавшись обоюдным захватом шеи и плеча, защищающийся должен опередить атакующего, зашагнуть правой ногой между ногами атакующего и провести бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 550–553.

7. Разучить проведение болевого приема ущемлением двуглавой мышцы через разноименную голень.

Атакующий садится на колени со стороны правого бока партнера, лежащего на спине, заводит свою правую голень под его правый локтевой сгиб, давит тазобедренным суставом на правое предплечье защищающегося и проводит болевое воздействие на его правую руку (рис. 2922).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2918



Рис. 2919



Рис. 2920



Рис. 2921



Рис. 2922

## Урок 555

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 551–554.

3. Разучить бросок с захватом разноименного бедра и одноименной голени.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий бросается вперед, опускается на правое колено, захватывает правой рукой голень, а левой – бедро защищающегося и прижимается к нему грудью, а головой – к туловищу. Затем атакующий резко

поворачивается влево – от себя, нажимает на верхнюю часть бедра захваченной ноги, а правой поднимает голень вправо вверх и сбивает защищающегося на спину (рис. 2923–2925).

4. Разучить защиту от приема сбиванием с захватом бедра и голени.

Защищающийся для защиты от захвата наклоняется вперед, упирается руками в плечи атакующего, отступает обеими ногами назад и захватывает сверху плечо и шею партнера.

5. Разучить переворот через голову с захватом плеча и шеи сверху в качестве контрприема против захвата разноименного бедра и одноименной голени.

Атакующий пытается захватить левую ногу защищающегося; защищающийся отступает назад и перебрасывает его через грудь (рис. 2926, 2927).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 551–554.

7. Разучить защитные технические действия от болевого приема защемлением двуглавой мышцы через одноименную голень, разученного на уроке 554.

Атакующий пытается провести болевое воздействие ущемлением двуглавой мышцы через одноименную голень. Защищающийся упирается левой ладонью в туловище атакующего, отталкивает его от себя, разворачивается вправо на живот, выдергивает свою руку из-под захвата партнера и уходит из опасного положения (рис. 2928).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2923



Рис. 2924



Рис. 2925



Рис. 2926



Рис. 2927



Рис. 2928

## Урок 556

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 552–555.

3. Разучить бросок через спину с захватом рук и головы.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обхватывает обе руки и шею партнера, соединяет пальцы «в крючок», поворачивается на 270° вправо и проводит бросок через спину (рис. 2929–2931).

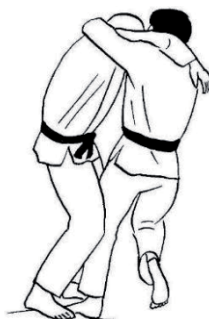


Рис. 2929

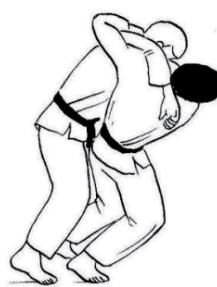


Рис. 2930



Рис. 2931

4. Разучить защиту от броска через спину с захватом рук и головы.

Защищающийся после захвата атакующего приседает, отклоняется назад, рывком вниз освобождает правую руку, захватывает атакующего сбоку или сзади.

5. Разучить бросок через грудь с захватом руки сверху и туловища сбоку в качестве контрприема против броска через спину с захватом рук и головы.

Как только атакующий начнет поворачиваться спиной, чтобы провести бросок через спину, защищающийся захватывает его разноименное плечо сверху, а туловище сбоку и выполняет бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 552–555.

7. Разучить проведение болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия захватом обеих ног партнера.

Атакующий прижимает к своей груди скрещенные ноги партнера, лежащего на животе, и зажимает их своими ногами. Затем атакующий подводит одно из своих запястий под пятку близлежащей сверху ноги защищающегося, и с помощью другой руки усиливает болевое воздействие давлением лучевой кости на ахиллово сухожилие партнера (рис. 2932).

8. Разучить проведение защитных технических действий против болевого приема ущемлением ахиллова сухожилия с захватом ног.

Атакующий прижимает к своей груди скрещенные ноги лежащего на груди партнера и пытается провести ущемление ахиллова сухожилия. Чтобы избежать болевого воздействия, защищающийся старается перевернуться на спину, захватывает и притягивает к себе одну из рук атакующего, разводит ноги в стороны и встает в стойку (рис. 2933).

9. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2932



Рис. 2933

## Урок 557

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 553–556.

3. Разучить перевод нырком захватом шеи и туловища.



Рис. 2934

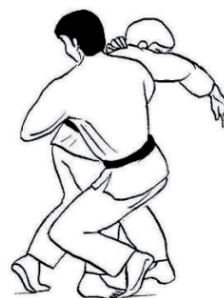


Рис. 2935



Рис. 2936

Оба партнера, стоя в правосторонних стойках, захватывают друг друга за шеи правыми руками. Атакующий сбивает левой рукой снизу-вверх – на себя захват партнера со своей шеи, делает шаг вперед правой ногой под его правой рукой, одновременно захватывает его туловище по линии пояса левой рукой и делает рывок правой рукой за шею защищающегося. Затем атакующий зашагивает левой ногой за шею партнера, закручивает его шею вниз – на себя и, развернув на 180°, переводит в партер (рис. 2934–2937).

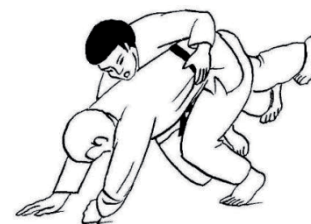


Рис. 2937

4. Разучить защиту от перевода рывком с захватом шеи и туловища.

Защищающийся в момент прохода атакующего под правой рукой делает шаг назад правой ногой и поворачивается лицом к партнеру.

5. Разучить сбивание выседом с захватом руки под плечо в качестве контрприема против перевода рывком с захватом шеи и туловища.

Как только атакующий начинает проходить под рукой защищающегося, последний должен захватить левой рукой разноименное запястье партнера, оттолкнуться ногами



от опоры с небольшим поворотом влево, выдвинуть правую ногу кнаружи от одноименной ноги атакующего, опустить правую руку на одноименное плечо атакующего и, толкая его правым боком, сбить на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 553–556.

7. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча наружу одноименной рукой в падении.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье защищающегося и прижимает его к своей груди, кладет сверху свою правую руку на его разноименное плечо, затем делает левой ногой шаг влево и обхватывает правой рукой шею защищающегося; опускается на ягодицы, перекачивается на спину, поднимает вверх свою правую ногу, отжимает от себя правую руку партнера, заводит под свою правую голень, отводит ее назад и проводит болевое воздействие, выкручивая плечо наружу (рис. 2938–2940).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

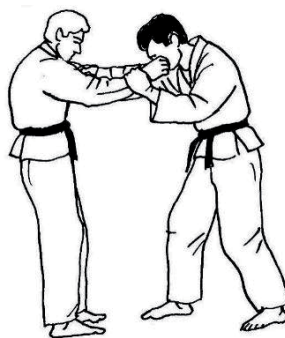


Рис. 2938

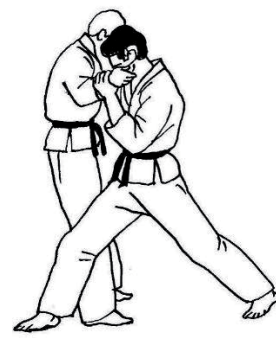


Рис. 2939

## Урок 558

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 554–557.

3. Разучить бросок наклоном после имитации броска назад через плечо.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий быстро сближается с защищающимся, захватывает руками его разноименные бедра снаружи, прогибается, поднимает партнера вверх, захватывает правой рукой его туловище, имитируя бросок назад через плечо. Затем резко наклоняется вперед, подбивает своей правой ногой левую ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 2941, 2942).

4. Разучит защиту от броска наклоном.

Защищающийся для защиты от броска атакующего наклоняется вперед, упирается в плечо атакующего и отставляет назад правую ногу (рис. 2943).

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 554–557.

6. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема скручиванием плеча наружу одноименной ногой, изложенного на уроке 557.

Атакующий из положения лежа пытается завести правое плечо партнера за свой одноименный подколенный сгиб. Защищающийся круговым движением кисти освобождает свою правую руку от захвата партнера,



Рис. 2940



Рис. 2941



Рис. 2942



Рис. 2943

забегает в сторону его головы, отжимает от себя голову атакующего и уходит из опасного положения (рис. 2944).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2944

### Урок 559

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 555–558.
3. Разучить бросок через плечи с захватом шеи сверху после имитации броска захватом бедра снаружи.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий имитирует захват правой рукой снаружи разноименного бедра защищающегося. Партнер, защищаясь, наклоняется и отставляет назад свою левую ногу. Атакующий проводит повторную атаку – захватывает левой рукой шею защищающегося сверху, заводит свою голову под его туловище, одновременно опускается на правое колено, выставляет вперед левую ногу, захватывает правой рукой одноименное бедро партнера и, отклоняясь назад, проводит бросок через плечи (рис. 2945–2948).



Рис. 2945

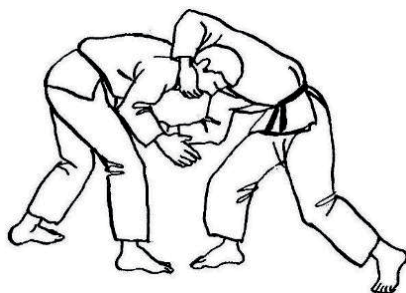


Рис. 2946



Рис. 2947



Рис. 2948

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 555–558.

5. Разучить проведение удушающего приема предплечьем с захватом одноименного отворота и руки под разноименное плечо после броска через голову упором стопы в живот.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правой рукой разноименный отворот на шее партнера, а левой – его правый рукав, проводит бросок через голову упором стопы в живот и выполняет кувырок назад. Затем атакующий захватывает под левое плечо правую руку партнера, надавливает правым предплечьем на его шею и проводит удушающий прием (рис. 2949, 2950).



Рис. 2949

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 560

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 556–559.
3. Разучит бросок толчком ладони в колено после имитации броска через плечи.



Рис. 2950



Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает левой рукой разноименное запястье защищающегося сверху и имитирует бросок через плечи с колен. Партнер, защищаясь, сгибает ноги в коленях и отклоняется назад. Атакующий проводит повторную атаку – захватывает левой рукой пятку защищающегося снаружи, толкает правой ладонью в одноименное колено и опрокидывает на спину (рис. 2951–2953).



Рис. 2951



Рис. 2952



Рис. 2953

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 556–559.

5. Разучить защитные технические действия от проведения удушающего приема предплечьем с захватом одноименного отворота и руки под разноименное плечо, разученного на уроке 559.



Рис. 2954



Рис. 2955

Атакующий пытается провести удушающий прием предплечьем. Защищающийся освобождает свою правую руку из-под левого плеча партнера, захватывает его правое предплечье, опускает левое бедро на правое плечо атакующего, разворачивается на живот и проводит болевой прием перегибанием локтевого сдвига (рис. 2954, 2955).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2956



Рис. 2957

## Урок 561

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 557–560.

3. Разучить бросок сбиванием захватом руки и туловища после имитации броска через бедро.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий имитирует бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади. Защищающийся приседает и отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° влево и проводит повторную атаку броском сбиванием захватом руки двумя руками (рис. 2956–2959).



Рис. 2958



Рис. 2959

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 557–560.

5. Разучить переворот броском через бедро с захватом сбоку плеча и шеи партнера, стоящего на коленях и ладонях.

Атакующий подходит к защищающемуся, стоящему в высоком партере, с левой стороны, просовывает левую руку под его одноименное плечо, а правой обхватывает его шею, соединяет пальцы «в крючок», выпрямляется, выводит таз вправо, взваливает на него защищающегося, наклоняет вперед туловище и проводит бросок через бедро (рис. 2960–2962).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2960

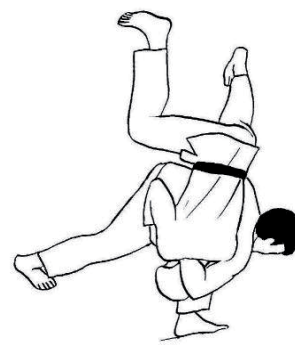


Рис. 2961



Рис. 2962

## Урок 562

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 558–561.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки и туловища после имитации броска сбиванием.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий выполняет имитацию броска сбиванием захватом руки и туловища. Защищающийся отставляет назад левую ногу и наклоняется вперед. Используя ошибку партнера, атакующий поворачивается на 270° вправо и, не меняя захвата, проводит бросок через спину (рис. 2963–2966).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 558–561.

5. Разучить бросок в сторону с захватом одноименного запястья в качестве контрприема против броска через бедро с захватом сбоку плеча и шеи, рассмотренного на уроке 561.

Как только атакующий приподнимет для проведения броска туловище партнера, защищающийся должен правой рукой захватить на своей шее его одноименное предплечье, правую ногу выставить вперед на ступню, повернуть туловище вправо, упасть на правый бок и, опираясь на правый локоть, левой рукой сбросить партнера в сторону (рис. 2967).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2963



Рис. 2964



Рис. 2965



Рис. 2966



Рис. 2967



Рис. 2968



Рис. 2969



Рис. 2970

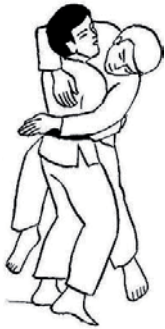


Рис. 2971



Рис. 2972



Рис. 2973



Рис. 2974



Рис. 2975

## Урок 563

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 559–562.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища после имитации перевода нырком с захватом туловища.

Атакующий проводит захват туловища защищающегося на уровне лопаток и сначала тянет его на себя, потом неожиданно ослабляет захват, делает рывок руками влево и пытается провести перевод нырком с захватом туловища. Партнер, защищаясь, отступает левой ногой и поворачивается грудью к атакующему. Атакующий, прекратив выполнение начатого приема и не меняя захвата, быстро подходит на полусогнутых ногах к защищающемуся и плотно прижимает его руками к своей груди, затем лишает его опоры и выполняет бросок наклоном с захватом туловища (рис. 2968–2972).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 559–562.

5. Разучить проведение нового болевого приема скручиванием плечевого сустава наружу через разноименную голень.

Атакующий садится верхом на грудь партнера, упирается левой рукой в пол, кладет стопу левой ноги на его шею, захватывает правой рукой запястье его одноименной руки, поворачивает свое туловище влево, слегка приподнимает ягодицы от груди защищающегося, перегибает его согнутую в локте правую руку через свое левое бедро и под воздействием болевого ощущения в плечевом суставе заставляет партнера сдаться (рис. 2973, 2974).

6. Разучить проведение защиты от болевого приема скручиванием плеча наружу через разноименное бедро.

Атакующий заводит левую голень за одноименную сторону шеи партнера, правую руку под ее левую. Защищающийся левой рукой снимает одноименную ногу с шеи, прижимает руки к груди, разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 2975).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 564

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 560–563.
3. Разучить бросок через плечи с захватом разноименной руки на плечо после имитации броска зацепом стопы изнутри.

Атакующий захватывает правой рукой на плечо разноименную руку защищающегося и имитирует бросок зацепом правой стопы, атакуя ею изнутри одноименную стопу партнера.



Затем атакующий поворачивается влево на 180°, опускается на колени и проводит бросок через плечи (рис. 2976–2978).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 560–563.

5. Разучить проведение удержания сбоку с захватом туловища и разноименной руки.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого плеча партнера, захватывает левой рукой его туловище, а левой – правую руку и проводит удержание (рис. 2979).

6. Разучить защитные технические действия от удержания сбоку с захватом туловища и разноименной руки.

Атакующий пытается провести удержание сбоку, защищающийся делает кувырок назад и уходит из опасного положения (рис. 2980).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

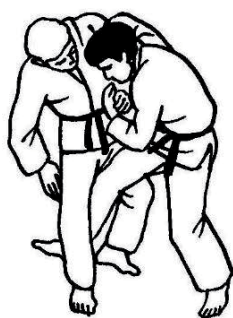


Рис. 2976



Рис. 2977



Рис. 2978



Рис. 2979



Рис. 2980

## Урок 565

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 561–564.

3. Разучить бросок захватом разноименной ноги после имитации броска зацепом голени под разноименную ногу партнера.

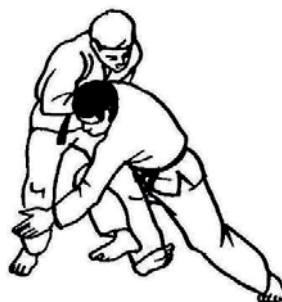


Рис. 2981



Рис. 2982

Атакующий имитирует бросок зацепом, атакуя правой ногой левую голень защищающегося. Последний приседает и отставляет свою левую ногу. Атакующий бросается вперед, захватывает снаружи левой ногой правую ногу партнера и в падении заваливает его на спину (рис. 2981, 2982).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 561–564.

5. Разучить перегибание локтя при помощи ноги сверху с захватом руки под плечо с переходом из положения стоя в положение лежа.

Атакующий захватывает левое предплечье защищающегося под свое разноименное плечо, а левой – правый отворот его одежды на груди, упирается левой стопой в его правое бедро, ложится на левый бок и заваливает атакующего на четвереньки. Затем атакующий забрасывает свою правую ногу через захваченную руку партнера на его шею, отжимает его от себя, выпрямляет его руку и проводит перегибание его локтя (рис. 2983–2987).

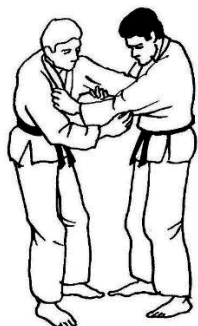


Рис. 2983



Рис. 2984

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 2985



Рис. 2986



Рис. 2987

### Урок 566

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 562–565.
3. Разучить бросок сбиванием с захватом туловища обеими руками после имитации броска через бедро.

Атакующий имитирует бросок через бедро. Защищающийся приседает и отклоняется назад. Атакующий поворачивается на 180° вправо и проводит бросок сбиванием с захватом туловища партнера обеими руками (рис. 2988–2990).



Рис. 2988



Рис. 2989



Рис. 2990

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 562–565.

5. Разучить кувырок вперед в качестве защиты от перегибания локтя, рассмотренного на уроке 565.

Атакующий захватывает левое предплечье защищающегося под свое правое плечо, сбивает его в партер и пытается провести болевое воздействие на его локоть. Чтобы защититься, партнер должен, оказавшись на коленях, выполнить кувырок вперед, развернуться на живот, забежать ногами влево и встать в стойку (рис. 2991).



Рис. 2991

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 567

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 563–566.
3. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо после имитации броска захватом ноги.



Рис. 2992



Рис. 2993



Рис. 2994

Упражнение начинается с обоюдной правосторонней стойки. Атакующий имитирует захват изнутри правой рукой правого бедра защищающегося. Последний отставляет свою правую ногу. Атакующий поворачивается на 180° и проводит бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 2992–2994).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 563–566.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием коленного сустава с захватом голени под разноименное плечо, после переворота кувырком вперед.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера, стоящего на локтях и коленях, перешагивает через него левой ногой, захватывает левой рукой его пояс на спине, а правой – воротник и делает кувырок вперед. Затем атакующий левой ногой заваливает партнера на спину, обхватывает его ногами, заводит левую голень защищающегося под свое правое плечо и перегибает его коленный сустав против естественного сгиба (рис. 2995, 2996).



Рис. 2995



Рис. 2996

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 568

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 564–567.

3. Разучить бросок наклоном с захватом туловища и рук.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий сверху обхватывает руки и туловище защищающегося, на полусогнутых ногах сближается с ним, рывком рук вверх влево лишает его опоры, выводит ноги защищающегося в сторону и проводит бросок наклоном (рис. 2997–3000).



Рис. 2997



Рис. 2998



Рис. 2999

4. Разучить защиту от броска наклоном с захватом туловища и рук.

Защищающийся в момент захвата его туловища и рук атакующим упирается в живот или в грудь партнера, приседает, отставляет ноги назад и уходит из опасного положения.

5. Разучить бросок через грудь с захватом рук снизу в качестве контрприема против броска наклоном с захватом туловища и рук.



Рис. 3000



Рис. 3001

В начале проведения захвата атакующим защищающийся должен присесть, резко поднять вверх свои руки, снизу захватить плечи партнера и выполнить бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 564–567.

7. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема перегибанием коленного сустава, разученного на уроке 567.

Атакующий после переворота кувырком обхватывает ногами туловище партнера и пытается провести болевой прием перегибанием коленного сустава. Защищающийся резко опускает своей левой ногой вниз правую руку партнера, захватывает ее одноименной рукой и уходит из опасного положения (рис. 3001).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.





Рис. 3002



Рис. 3003



Рис. 3004



Рис. 3005



Рис. 3006

## Урок 569

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 565–568.

3. Разучить бросок через плечи с захватом бедра обеими руками.

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся – в правосторонней стойке. Атакующий левой рукой захватывает правое бедро партнера, а правой – его разноименное запястье и прижимает к своей груди. Затем атакующий ставит прыжком свою левую ногу между ног атаки защищающегося, а правую отставляет назад вправо, одновременно наклоняется вперед, просовывает голову между ногами партнера

или упирается головой в нижнюю часть его живота, опускается на ягодицы, отклоняется назад, одновременно тянет левую руку защищающегося вниз и опрокидывает его на спину (рис. 3002–3005).

4. Разучить защиту от броска через плечи с захватом бедер руками.

Защищающийся отставляет назад свою правую ногу, левой рукой упирается в голову атакующего, а правой сбивает захват со своего бедра.

5. Разучить скручивание с захватом сверху разноименного плеча и шеи в качестве контрприема от броска через плечо с захватом бедер руками.

Атакующий левой рукой пытается захватить разноименное бедро партнера. Защищающийся отставляет назад свою правую ногу, одновременно захватывает сверху правой рукой разноименное плечо атакующего, своим левым плечом упирается в его лицо, скручивает его туловище вправо – от себя и опрокидывает на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 565–568.

7. Разучить проведение нового удушающего приема сведением кистей рук с захватом отворотов изнутри из положения стойки.

Атакующий захватывает изнутри разноименные отвороты на шее партнера, сводит кисти навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 3006).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 570

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 566–569.
3. Разучить скручивание шеи сверху с захватом разноименной руки через шею.

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся – в правосторонней. Атакующий правой рукой захватывает партнера сверху за шею, а левой – за разноименное запястье. Затем атакующий заводит голову под правое плечо партнера, правой ногой делает шаг вперед влево, отклоняется назад, поворачивается вправо, нажимает головой на правый

Бок партнера, правой рукой давит на его шею вниз – под себя и опрокидывает на спину (рис. 3007–3009).

4. Разучить защиту от броска скручиванием шеи с захватом разноименной руки через шею.

Защищающийся выставляет правую ногу в сторону скручивания, правой рукой нажимает вниз на шею атакующего, стараясь выпрямить туловище, и левой рукой снимает у себя с шеи правую руку партнера.

5. Разучить скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее в качестве контрприема против броска скручиванием шеи с захватом разноименной руки через шею.

Защищающийся левой ногой делает шаг в сторону скручивания, одновременно захватывает левой рукой разноименное запястье атакующего у себя на шее, правой рукой нажимает на его шею вниз, правой ногой делает шаг вперед, скручивает туловище атакующего и опрокидывает его на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 566–569.

7. Разучить бросок через ногу вперед в качестве защитных технических действий против удушающего приема сведением кистей с захватом отворотов снаружи. Атакующий захватывает разноименные отвороты на шее партнера и сводит кисти своих рук навстречу друг другу (рис. 3010, 1011).

Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает левой рукой снизу правый рукав, проводит бросок через ногу вперед и опрокидывает партнера на спину.

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 571

1. Проведение разминки и акробатики.  
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 567–570.

3. Разучить бросок через спину с захватом рук и головы. Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обхватывает обе руки и шею партнера, соединяет пальцы «в крючок», поворачивается на  $270^{\circ}$  вправо и проводит бросок через спину (рис. 3012–3016).

4. Разучить защиту от броска через спину с захватом рук и головы.



Рис. 3007



Рис. 3008



Рис. 3009



Рис. 3010



Рис. 3011



Рис. 3012



Рис. 3013



Рис. 3014



Рис. 3015



Рис. 3016

Защищающийся после захвата атакующего приседает, отклоняется назад, рывком вниз освобождает правую руку, захватывает атакующего сбоку или сзади.

5. Разучить бросок через грудь с захватом руки сверху и туловища сбоку в качестве контрприема от броска через спину с захватом рук и головы.

Как только атакующий начнет поворачиваться спиной, чтобы провести бросок через спину, защищающийся захватывает его разноименное плечо сверху, а туловище сбоку и выполняет бросок через грудь.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 567–570.

7. Разучить переворот накатом через грудь с захватом сверху предплечья и туловища.

Атакующий встает на правое колено позади защищающегося, стоящего в высоком партере, и правой рукой захватывает сверху атакующего за туловище по линии пояса, а левой – сверху за предплечье правой руки. Затем атакующий упирается правой ногой в татами, отклоняет туловище влево, правой рукой подтаскивает защищающегося к себе, падает на свое предплечье, перекачивается на спину, подбивает партнера туловищем и перебрасывает его через голову спиной к коврику (рис. 3017–3019).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3017



Рис. 3018



Рис. 3019

## Урок 572

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 568–571.

3. Разучить бросок обхватом разноименной ноги с захватом в падении другой ноги.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий бросается вперед и в падении захватывает правую голень защищающегося, прижимает ее к груди, поднимается в стойку, подбивает правой ногой опорную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 3020–3023).

4. Разучить защитные технические действия от броска обхватом разноименной ноги с захватом другой ноги руками.

Защищающийся упирается ладонями в голову атакующего и разворачивается влево на 90°.



Рис. 3020



Рис. 3021



Рис. 3022



Рис. 3023

5. Разучить перевод с упором в голень с захватом за туловище сзади в качестве контрприема против технических действий, описанных в п.3 настоящего урока.

Защищающийся заводит свою правую ногу между ногами атакующего, правой ладонью упирается в его затылок, выводит свою захваченную ногу за одноименное бедро атакующего и упирается в его подколенный сгиб. Затем защищающийся прыгает на опорной ноге за спину партнера, сзади захватывает его за туловище и рывком переводит в партер (рис. 3024–3026).

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 568–570.

7. Разучить выход вверх с выседом в качестве контрприема против перехвата накатом с захватом сверху предплечья и туловища, рассмотренного на уроке 571.

Как только атакующий правой рукой потянет защищающегося к себе, тот должен, опираясь на левую руку, вывести вперед левую руку до выседа на бедро, левой рукой оттолкнуться от татами, повернуться вправо и навалиться на партнера (рис. 3027).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3024

Рис. 3025



Рис. 3026



Рис. 3027

### Урок 573

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 569–572.

3. Разучить проворот с захватом ноги после проведения зацепа голенью одноименной ноги.



Рис. 3028



Рис. 3029



Рис. 3030

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий голенью левой ноги подбивает голень одноименной ноги защищающегося захватывает ее обеими руками, проворачивается под ней и проводит перевод вращением (рис. 3028–3030).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п.3 настоящего урока.

Защищающийся заводит захваченную ногу между ногами атакующего, сгибает стопу и зацепляет ею разноименное бедро, упирается правой рукой в шею атакующего и, прыгая на одной ноге, не дает партнеру провести намеченные действия (рис. 3031).



Рис. 3031



5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 569–573.

6. Разучить проведение удержания сверху с захватом разноименного запястья из-под шеи.

Атакующий ложится на грудь партнера, скрещивает свои стопы под его разноименными бедрами, заводит свою правую руку под шею защищающегося, захватывает ей его левое запястье, выставляет левую ладонь в сторону и переходит на удержание (рис. 3032).

7. Разучить защитные технические действия от проведения удержания сверху с захватом разноименного запястья из-под шеи. Атакующий ложится на грудь партнера и пытается перейти на удержание, сверху. Защищающийся резко прогибается, подбивает снизу туловищем туловище партнера, толкая его правым плечом в левый бок, и переворачивает на спину (рис. 3033).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3032



Рис. 3033

### Урок 574

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 570–573.

3. Разучить перевод вращением с захватом за ногу.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий обеими руками захватывает правую ногу защищающегося, делает под ней поворот вправо, ставит защищающегося на колени и переходит на захват туловища (рис. 3034–3036).



Рис. 3034



Рис. 3035

4. Разучить защиту от перевода вращением с захватом за ногу, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся заводит захваченную ногу между ногами атакующего, изнутри зацепляет стопой его разноименное бедро, правой рукой захватывает шею партнера, а левой – его разноименное плечо.



Рис. 3036

5. Разучить перевод с упором в голень в качестве контрприема против перевода вращением с захватом за ногу.

При проведении контрприема защищающийся должен правой рукой упереться в затылок атакующего, правой ступней – в его одноименный подколенный сгиб, запрыгнуть на левой ноге за спину атакующего, захватить его туловище сзади и рывком вправо и перевести в партер.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 570–573.

7. Разучить проведение прорыва со стороны ног с переходом на болевой прием удержанием ахиллова сухожилия.

Атакующий становится со стороны ног партнера лежащего на спине, заводит его ноги за свои бедра, перемещается вперед, переворачивает защищающегося через голову в положение лицом вниз, захватывает под свое левое плечо его правую голень и переходит на болевой прием удержанием ахиллово сухожилия (рис. 3037–3039).



Рис. 3037



Рис. 3038



Рис. 3039

8. Разучить болевой прием перегибанием локтевого сустава бедрами из положения лежа в качестве приема от прорыва со стороны ног.

Атакующий захватывает запястья партнера стоящего на коленях со стороны его ног, разворачивается влево, заводит правую руку защищающегося поперек своей груди и забрасывает свою левую ногу на его плечо. Затем атакующий садится на ягодицы перпендикулярно туловищу партнера таким образом, чтобы на его левом бедре лежало предплечье защищающегося и перегибает ногами его руку против естественного сгиба (рис. 3040–3042).

9. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3040



Рис. 3041



Рис. 3042

## Урок 575

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 571–574.
3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища руками.

Атакующий захватывает руками туловище защищающегося, плотно прижимается к нему грудью, падает назад, подбивает его тазом, поворачивается влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 3043–4045).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после захвата его туловища атакующим упирается руками в грудь партнера, одновременно приседая и отставляя ногу назад.

5. Разучить сбивание захватом за туловище в качестве контрприема против технических действий, описанных в п. 3 настоящего урока.

Защищающийся после применения защиты должен сразу же захватить атакующего за туловище, оттолкнуться ногами от опоры и грудью сбить партнера на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 571–574.



Рис. 3043



Рис. 3044



Рис. 3045





Рис. 3046

Рис. 3047

7. Разучить проведение болевого приема скручиванием плеча внутри с захватом одноименной руки под плечо и с переходом из положения, стоя в положение лежа.

Атакующий захватывает правой рукой разноименное запястье защищающегося и, разворачиваясь на носке правой ноги, выводит свою левую ногу вперед и тянет захваченную руку к себе подмышку. Затем атакующий левым плечом давит на разноименное плечо партнера, опускается на ягодицы, взваливает защищающегося на грудь, левой рукой захватывает свое правое запястье из-под левого предплечья

партнера, затем атакующий поднимает правое предплечье партнера вверх и скручивает плечо захваченной руки наружу и переходит на болевой прием (рис. 3046, 3047).

8. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 576

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 572–575.
3. Разучить сбивание зацепом с обхватом руки и туловища.

Атакующий немного приседает, обхватывает туловище защищающегося вместе с его левой рукой так, чтобы его левое плечо упиралось в правую часть груди, соединяет руки на спине защищающегося и прижимает его к себе. Затем атакующий голенью правой ноги проводит зацеп снаружи защищающегося, отталкивается левой ногой от опоры и грудью сбивает защищающегося на спину (рис. 3048–3050).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 572–525.

5. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема скручиванием плеча внутрь изложенного на уроке 575.

Атакующий захватывает обеими руками левую руку партнера и пытается скрутить его плечо внутрь в падении. Как только атакующий окажется в положении лицом вверх защищающийся захватывает левой рукой свой пояс на животе, а правой пояс атакующего и не дает ему возможности провести до конца болевой прием (рис. 3051).

6. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3048



Рис. 3049



Рис. 3050



Рис. 3051

### Урок 577

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 573–576.

3. Разучить бросок обвивом с захватом сверху за разноименное плечо и туловище.

Атакующий правой рукой захватывает сверху разноименное плечо защищающегося, а левой – его разноименное запястье, изнутри обвивает правой ногой его левую ногу, прыжком разворачивается лицом к защищающемуся и левой рукой обхватывает его туловище. Затем атакующий прижимает партнера к себе, отклоняется назад, в падении поворачивается вправо, поднимает вверх свою правую ногу и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 3052–3054).

4. Разучить защиту от приема, описанного в п. 3 настоящего урока.

Как только атакующий обовьет ногу партнера своей ногой, защищающийся должен обеими руками обхватить туловище защищающегося, прыжком поставить свою левую стопу между его стопами, отклонится назад, развернуться влево и в падении опрокинуть атакующего на спину.



Рис. 3052



Рис. 3053



Рис. 3054

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 573–576.

6. Разучить проведение болевого приема скручиванием ногой тазобедренного сустава.

Атакующий ложится на грудь партнера лежащего на спине, заводит свою левую руку под его шею снизу, сжимает правой ногой левую голень защищающегося, затем атакующий отводит наружу левую голень защищающегося, толкает его левым плечом в шею навстречу ноге и скручивает наружу тазобедренный сустав защищающегося наружу и проводит на него болевой прием (рис. 3055, 3056).



Рис. 3055



Рис. 3056

7. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 578

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 574–577.

3. Разучить бросок через плечи выседом с захватом руки.

Атакующий стоит в левосторонней стойке, защищающийся – во фронтальной стойке. Атакующий левой рукой захватывает правое плечо партнера, а правой – его разноименное запястье. Затем атакующий поднимает вверх левую руку защищающегося, левой ногой делает под ней широкий шаг вперед, опускается на ягодицы, отклоняется назад, скручивает защищающегося влево от себя и опрокидывает на спину (рис. 3057–3060).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 574–577.



Рис. 3057



Рис. 3058



Рис. 3059



Рис. 3060

5. Разучить защитные технические действия от болевого приема скручиванием тазобедренного сустава наружу изложенного на уроке 577.

Атакующий ложится на грудь партнера и пытается правой ногой провести болевой прием скручиванием его тазобедренного сустава наружу. Защищающийся захватывает левой рукой свою левую пятку и не дает провести болевой прием до конца (рис. 3061).



Рис. 3061

6. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 579

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 575–578.

3. Разучить бросок через грудь с захватом руки и бедра.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает правой рукой шею, а левой – запястье защищающегося, поднимает вверх его захваченную руку, заводит ее за голову и захватывает правое бедро и левое плечо защищающегося. Затем атакующий ставит свою левую ногу спереди снаружи от правой стопы защищающегося, резко подбивает его тазом, отклоняется назад, поворачивается вправо и выполняет бросок прогибом (рис. 3062–3065).



Рис. 3062



Рис. 3063



Рис. 3064



Рис. 3065



Рис. 3066

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 575–578.

5. Разучить удушающий прием сведением кистей рук навстречу друг другу с захватом разноименных отворотов снаружи.

Оба партнера в стойке. Атакующий захватывает снаружи разноименные отвороты на шее партнера, сводит кисти рук навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 3066).

6. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 580

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 576–579.

3. Разучить бросок подхватом одноименной ноги захватом сверху руки и разноименного плеча.

Оба партнера становятся друг против друга в правосторонние стойки. Атакующий правой рукой захватывает сверху левое плечо защищающегося, а левой – его правую руку, поворачивается влево на  $180^{\circ}$ , делает правой ногой мах назад, подбивает ей одноименную ногу защищающегося и опрокидывает его на спину (рис. 3067–3069).

4. Разучить бросок зацепом одноименной ноги сбоку в качестве контрприема от броска подхватом одноименной ноги.

Атакующий пытается провести бросок ногой вперед. Защищающийся слегка приседает, обхватывает туловище партнера, зацепляет левой голенью его одноименную ногу, толкает его туловище вбок и опрокидывает на спину (рис. 3070).

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 576–579.

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема сведением кистей с захватом снаружи разноименных отворотов, разученных на уроке 579.

Атакующий захватывает снаружи отвороты на шее партнера и сводит кисти своих рук навстречу друг другу. Чтобы избежать удушения, защищающийся захватывает обеими руками правое запястье партнера, резко отклоняется назад и срывает захват его правой руки со своего отворота. Затем защищающийся заводит правую руку партнера под свое левое плечо, заваливает его на живот, и перегибает локтевой сустав атакующего против естественного сгиба (рис. 3071, 3072).

7. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 581

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 577–580.
3. Разучить перевод рывком захватом за туловище.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках, обхватив друг друга за туловища. Атакующий правой ногой делает шаг вперед, одновременно правым плечом подбивая снизу разноименное плечо защищающегося, заводит под нее свою голову, забегает за спину защищающегося и обхватывает его туловище по линии пояса. Затем атакующий разворачивает защищающегося влево, переводит в партер и наваливается сверху (рис. 3073–3076).



Рис. 3067



Рис. 3068



Рис. 3069



Рис. 3070



Рис. 3071



Рис. 3072





*Рис. 3073*



*Рис. 3074*



*Рис. 3075*



*Рис. 3076*

4. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема от перевода рывком захватом туловища.

Как только атакующий начнет движение за спину партнера, защищающийся обхватывает правой рукой одноименную руку партнера и выполняет бросок через спину с захватом руки под плечо (рис. 3077, 3078).



*Рис. 3077*



*Рис. 3078*

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 577–580.

6. Разучить переворот со стороны спины ногами с переходом на удушающий прием.

Атакующий садится на спину партнера лежащего в положении лицом вниз, заводит свое правое колено под его одноименное плечо и перешагивает своей левой ногой через другое плечо защищающегося. Затем атакующий упирается левой ладонью в татами, падает на левый бок, переворачивает партнера на спину, скрещивает ноги на его груди и переходит на удушающий прием (рис. 3079–3081).



*Рис. 3079*



*Рис. 3080*



*Рис. 3081*

7. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 582

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 578–581.

3. Разучить перевод нырком с захватом туловища после имитации броска наклоном.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий правой ногой делает длинный шаг вперед и имитирует вход на бросок наклоном с захватом туловища. Не давая себя поднять, защищающийся приседает и отводит туловище назад. Атакующий левой ногой делает шаг вперед, забегает за туловище партнера под его правой рукой, скручивает защищающегося в правую сторону и переводит в партер (рис. 3082–3086).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 570–573.



Рис. 3082



Рис. 3083



Рис. 3084



Рис. 3085

5. Разучить защитно-технические действия от переворота со стороны спины ногами, изложенного на уроке 582.

Как только атакующий сядет на спину партнера лежащего в положения лицом вниз, защищающийся прихватывает правой рукой его правую ногу, переворачивается на 180° вправо, переворачивает партнера на спину, переворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 3087, 3088).



Рис. 3086

6. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3087



Рис. 3088

### Урок 583

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 579–582.

3. Разучить бросок через грудь после имитации броска через спину.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий захватывает шею вместе с левым плечом защищающегося и имитирует бросок через спину. Защищающийся приседает и выпрямляет туловище. Атакующий быстро поворачивается к нему грудью, левой ногой делает шаг вперед между ногами партнера, захватывает его туловище вместе с правой рукой, правой ногой зашагивает за его разноименную ногу, отклоняется назад и проводит бросок прогибом (рис. 3089–3092).



Рис. 3089



Рис. 3090



Рис. 3091



Рис. 3092

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 579–582.

5. Разучить проведение удержания со стороны головы с захватом пояса и куртки на спине.

Атакующий ложится на грудь партнера со стороны его головы, захватывает правой рукой его пояс, а левой курточку на спине через одноименное плечо и переходит на удержание (рис. 3093).

6. Разучить удушающий прием предплечьем и голенью в качестве контрприема от проведения удержания со стороны головы.



Рис. 3093



Атакующий становится на колени со стороны головы партнера, лежащего на спине, и пытается перейти на удержание. Защищающийся заводит свое правое предплечье под шею партнера, а кладет свою правую голень на его шею сверху, захватывает свой правый голеностоп правой рукой, сводит суставы навстречу друг другу и проводит удушающий прием (рис. 3094).



Рис. 3094

7. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 584

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 580–583.

3. Разучить перевод рывком за руку после обозначения этого же приема, но другой рукой.



Рис. 3095



Рис. 3096



Рис. 3097

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий обозначает перевод рывком за правую руку защищающегося. Последний вырывает свою руку и по инерции поворачивается к партнеру другим боком. Атакующий захватывает левую руку защищающегося, обеими руками делает за нее рывок, зашагивает за спину партнера, правой рукой захватывает его туловище и переводит в партер (рис. 3095–3098).



Рис. 3098



Рис. 3099



Рис. 3100

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 580–583.

5. Разучить проведение болевого приема растяжением плеч с переходом из положения стоя в положении лежа.

Атакующий захватывает сверху туловище партнера чуть ниже его плеч и сбивает его на колени и пытается перевернуть его на спину. Защищающийся выставляет правую руку в сторону с целью себя не дать перевернуть. Атакующий перемещается влево перпендикулярно спине защищающегося, сводит его плечи навстречу друг другу и проводит болевой прием (рис. 3099–3102).



Рис. 3101



Рис. 3102

6. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема растяжением плеч.

Чтобы защититься от болевого приема растяжением плеч, защищающийся разворачивается на 180° и уходит от болевого приема (рис. 3103).



Рис. 3103

7. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 585

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 581–584.
3. Разучить бросок через шею вращением после имитации броска через грудь с захватом туловища и руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают туловища и правые руки друг друга. Атакующий имитирует вход на бросок прогибом. Защищающийся ослабляет захват и пытается отойти назад. Атакующий правой рукой захватывает снизу одноименное плечо партнера, падает назад, одновременно поворачиваясь на  $180^{\circ}$  влево, и опрокидывает защищающегося на спину (рис. 3104–3108).



Рис. 3104



Рис. 3105



Рис. 3106

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 581–584.

5. Разучить болевой прием растяжением тазобедренного сустава в качестве контрприема от удушения одноименной икроножной мышцы.

Атакующий становится со стороны правого бока партнера стоящего на локтях и коленях, заводит свою правую голень между ног защищающегося, оплетает его правое бедро и захватывает обеими руками его правую голень. Защищающийся переворачивается на спину, перекатываясь влево по телу партнера, захватывает обеими руками его левое бедро, тянет на себя и проводит болевое воздействие на тазобедренный сустав атакующего (рис. 3109, 3110).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3109



Рис. 3107



Рис. 3108



Рис. 3110

## Урок 586

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 582–585.
3. Разучить бросок через спину с захватом отворота обеими руками.

Оба партнера становятся друг против друга. Атакующий захватывает правый отворот партнера обеими руками, тянет за него вверх, наклоняется вперед перпендикулярно туловищу защищающегося, взваливает его себе на спину и бросает его себе под ноги (рис. 3111–3114).



Рис. 3111



Рис. 3112



Рис. 3113



Рис. 3114

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 582–585.

5. Разучить проведение нового болевого приема перегибанием локтевого сустава из положения снизу.

Атакующий захватывает левой рукой рукав на одноименном плече партнера, а правой – его правый отворот, разворачивает его на 90° вправо, поднимает свои ноги вверх, подколенным сгибом правой ноги давит на шею защищающегося вниз, а бедром правой толкает его в туловище от себя и переворачивает на спину. Затем обхватывает обеими руками его левое запястье, прогибается и под воздействием болевого ощущения в локтевом суставе заставляет атакующего сдаться (рис. 3115–3117).



Рис. 3115



Рис. 3116



Рис. 3117

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 587

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 583–586.

3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища и руки после имитации перевода рывком за руку.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий обозначает перевод рывком за левую руку. Защищающийся отдергивает захваченную руку на себя, слегка подгибает правую ногу, а левую отставляет назад. Атакующий правой ногой делает шаг вперед, захватывает туловище и левую руку партнера, подбивает его тазом и выполняет бросок через грудь (рис. 3118–3122).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 583–586.



Рис. 3118



Рис. 3119



Рис. 3120



Рис. 3121

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема перегибанием локтевого сустава разученного на уроке 586.

Атакующий захватывает обеими руками левую руку партнера, перегибает ее против естественного сгиба, пытаясь провести болевое воздействие на его локтевой сустав. Защищающийся перемещает свои ноги в сторону головы атакующего, перелезает через его туловище, соединяет руки в замок уходит из опасного положения (рис. 3123–3125).



Рис. 3122

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3123



Рис. 3124



Рис. 3125

### Урок 588

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 584–587.

3. Разучить бросок через грудь с захватом шеи и туловища после имитации перевода нырком с захватом шеи и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках, захватив правыми руками друг друга. Атакующий левой рукой сбивает правую руку защищающегося, заводит ее под свою голову и захватывает его туловище левой рукой, имитируя перевод в партер. Защищающийся поворачивается грудью к партнеру. Атакующий левой ногой зашагивает за правую ногу защищающегося и выполняет бросок через грудь (рис. 3126–3130).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 584–587.



Рис. 3126



Рис. 3127



Рис. 3128



Рис. 3129



Рис. 3130



5. Разучить новый болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия захватом голени атакующего со стороны спины.



Рис. 3131



Рис. 3132

Атакующий захватывает правой рукой правую ногу партнера, лежащего лицом вниз, делает кувырок вперед, переворачивает защищающегося на спину, скрещивает свои бедра и пытается провести болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия (рис. 3131, 3132).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3133



Рис. 3134

### Урок 589

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 585–588.

3. Разучить проведение броска через шею, вращаясь вокруг руки партнера после имитации броска сбиванием.



Рис. 3135

Атакующий двумя руками захватывает правую руку защищающегося и имитирует бросок сбиванием. Защищающийся отставляет назад правую ногу и подает туловище вперед. Атакующий проводит повторную атаку правой ногой, делает скрестный шаг вперед вправо, в падении поворачивается на 180° вокруг правой руки партнера и опрокидывает (рис. 3133–3136).



Рис. 3136

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 585–588.

5. Разучить проведение защитных технических действий от болевого приема, разученного на уроке 588.

Атакующий захватывает правую ногу партнера и пытается провести болевое воздействие на его икроножную мышцу. Защищающийся захватывает обеими руками запястье левой руки партнера, тянет его на себя, разрывает хват его рук, встает на обе ноги и уходит из опасного положения (рис. 3137).



Рис. 3137

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 590

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 586–589.

3. Разучить бросок через спину с захватом руки и шеи после имитации броска через грудь с захватом рук.

Атакующий захватывает руки защищающегося и имитирует бросок через грудь. Защищающийся приседает и отходит назад. Атакующий поворачивается вправо и проводит повторную атаку броском через спину с захватом руки и туловища (рис. 3138–3141).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 586–589.



Рис. 3138



Рис. 3139



Рис. 3140



Рис. 3141

5. Разучить проведение нового удушающего приема предплечьем и отворотом после проведения броска через плечо.

Оба партнера становятся друг просто друга. Атакующий правой рукой захватывает одноименный отворот партнера изнутри, а левой – снаружи, проводит бросок через плечо, надавливает левым предплечьем на шею защищающегося, тянет его правый отворот вниз и проводит удушающий прием (рис. 3142, 3143).



Рис. 3142



Рис. 3143

6. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема предплечьем и отворотом.

Атакующий захватывает разноименные отвороты на шее партнера, выполняет бросок через плечо и отводит удушающий прием. Чтобы избежать удушения, защищающийся в момент падения разворачивается на живот и уходит из опасного положения (рис. 3144).



Рис. 3144

7. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

### Урок 591

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 587–590.
3. Разучить сбивание с захватом туловища после имитации броска через плечо.

Атакующий обозначает бросок через плечо с захватом правой руки на плечо. Защищающийся сгибает ноги в коленях и упирается левой рукой в спину партнера. Атакующий поворачивается вправо на 180° и проводит повторную атаку сбиванием с захватом туловища (рис. 3145–3149).



Рис. 3145



Рис. 3146



Рис. 3147



Рис. 3148



Рис. 3149



4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 587–590.

5. Разучить бросок переворотом с захватом туловища.

Атакующий подходит к защищающемуся, лежащему на животе, со стороны левого бока, обхватывает обеими руками его туловище, поднимает ногами вверх, прогибается назад, в падении поворачивается влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 3150–3152).

6. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3150

Рис. 3151

## Урок 592

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 588–591.

3. Разучить бросок через грудь с захватом сверху шеи и плеча.

Атакующий захватывает сверху шею и правое плечо защищающегося, соединяет пальцы «в крючок», отклоняется назад, прогибается и перебрасывает партнера через свою грудь на спину и переходит на удержание со стороны головы (рис. 3153–3155).



Рис. 3152



Рис. 3153

Рис. 3154

4. Разучить защиту от броска через грудь с захватом шеи и плеча.

Защищающийся после захвата атакующего захватывает партнера за запястье правой руки, отводит его руку вниз, упирается свободной рукой в его грудь, отходит назад и освобождается от захвата.



Рис. 3155

5. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 588–591.

6. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава с захватом руки под одноименное плечо.

Атакующий становится со стороны головы партнера стоящего на ладонях и коленях, захватывает его левое предплечье и заводит под свое левое плечо. Затем атакующий наваливается туловищем на локтевой сгиб защищающегося и перегибает его против естественного сгиба (рис. 3156).



Рис. 3156

7. Разучить защитно-технические действия проведения перегибания локтевого сустава и захватом руки под одноименно плечо.

Атакующий захватывает обеими руками левую руку партнера и заводит под свое левое плечо. Защищающийся делает кувырок вперед и уходит из опасного положения (рис. 2157).



Рис. 3157

8. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 593

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 589–592.
3. Разучить бросок через грудь с захватом сбоку шеи и туловища.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают шеи и правые плечи друг друга. Атакующий просовывает голову под правое плечо защищающегося, одновременно делая левой ногой шаг вперед, и захватывает партнера сбоку за туловище. Затем атакующий сгибает ноги в коленях, плотно прижимает защищающегося к себе, подбивает его тазом, отклоняется назад и выполняет бросок через грудь (рис. 3158–3161).



Рис. 3158



Рис. 3159



Рис. 3160



Рис. 3161

4. Разучить защиту от броска через грудь с захватом сбоку шеи и туловища.

Защищающийся в момент попытки атакующего плотно захватить его туловище приседает, ставит правую ногу между ногами партнера, левую ногу отставляет назад, захватывает левой ногой одноименное запястье атакующего, тянет его вниз и освобождается от захвата.

5. Разучить переворот через грудь с захватом руки под плечо в качестве контрприема против броска через грудь с захватом сбоку шеи и туловища.

Как только атакующий выполнит проход под правой рукой партнера и попытается обхватить туловище, защищающийся захватывает левой рукой сверху его одноименную руку, а правой шеей отклоняется назад и в падении переворачивает партнера через голову на спину.

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 589–592.

7. Разучить проведение удержания поперек с захватом куртки на спине.

Атакующий ложится поперек груди лежащего в положении лицом вверх, захватывает правой рукой через одноименное плечо защищающегося его курточку на спине, а левой рукой упирается в татами для сохранения равновесия и переходит на удержание (рис. 3162).



Рис. 3162

8. Разучить удушающий прием в качестве контрприема от проведения удержания поперек.

Атакующий пытается провести на удержание со стороны левого бока партнера лежащего на спине. Защищающийся захватывает его отвороты на шее и переходит на удушающий прием (рис. 3163).



Рис. 3163

9. Провести спортивно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 594

1. Проведение разминки и акробатики.

2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 590–593.

3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища и руки через плечи.

Атакующий захватывает левой рукой правое запястье партнера, заводит свою голову про его правое плечо и обхватывает правой рукой туловище защищающегося. Затем атакующий отклоняется назад, прогибается, разворачивается влево и опрокидывает партнера на спину (рис. 3164–3166).

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 590–593.

5. Разучить защиту от приема, описанного в п.3 настоящего урока.

Защищающийся в момент прохода атакующего под захваченную руку приседает, отставляет назад правую ногу и захватывает атакующего за шею и плечо.

6. Разучить бросок прогибом с захватом сверху шеи и плеча в качестве контрприема против технических действий, описанных в п.3 настоящего урока.

Выполнив защиту, рассмотренную в п.4, защищающийся быстро подходит к партнеру на полусогнутых ногах, отклоняется назад, прогибается и перебрасывает атакующего через свою грудь на спину (рис. 3167, 3168).

7. Разучить бросок голенью через голову с переходом на болевой прием перегибанием коленного сустава в качестве защиты от попытки захватить впереди стоящую ногу.

Атакующий пытается захватить впереди стоящую ногу партнера. Защищающийся делает ею шаг назад, левой рукой подхватывает снизу разноименную руку партнера, заводит за нее сверху правое плечо и захватывает изнутри одноименное бедро атакующего. Затем защищающийся выполняет бросок подсадом голени через голову и, как только атакующий коснется лопатками татами, обеими руками обхватывает его правое бедро, а ногами – его правую голень, прогибается и проводит болевое воздействие, перегибая коленный сустав партнера (рис. 3169–3171).

8. Разучить защитно-технические действия от болевого приема перегибанием коленного сустава.



Рис. 3164



Рис. 3165



Рис. 3166



Рис. 3167



Рис. 3168



Рис. 3169



Рис. 3170



Рис. 3171

Как только атакующий проведет бросок через голову подсадом голени, защищающийся быстро опускает вниз свою правую ногу и лишает противника возможности провести болевой прием (рис. 3172).



Рис. 3172

9. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 595

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 591–594.
3. Разучить перевод нырком с захватом туловища и дальней руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий захватывает туловище и правую руку защищающегося под свое левое плечо, делает сильный рывок руками вправо вниз, одновременно переставляет свою левую ногу за правую ногу партнера и повисает на нем. Затем атакующий отставляет назад свою правую ногу, ставит ее на колено, продолжает проворачиваться вправо, делает сильный рывок руками и сваливает защищающегося в положение партера (рис. 3173).

4. Разучить защиту от перевода нырком с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся после захвата его туловища и руки атакующим зашагивает левой ногой влево вперед, поворачивается к атакующему грудью и правой рукой поднимает его разноименную руку (рис. 3174).

5. Разучить бросок через грудь с захватом туловища и руки в качестве контрприема против перевода нырком с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся в момент выполнения атакующим перевода зашагивает левой ногой за правую ногу партнера, сближается с ним, захватывает туловище и руку и выполняет бросок через грудь в сторону захваченной руки (рис. 3175).



Рис. 3173



Рис. 3174



Рис. 3175

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 591–594.

7. Разучить болевой прием перегибанием локтя с захватом руки под плечо в качестве защиты от попытки захватить впереди стоящую ногу.

Атакующий обеими руками пытается захватить правую ногу партнера. Защищающийся делает шаг назад, зажимает снизу между своим плечом и предплечьем правой руки разноименную руку партнера, заводит за нее сверху свое правое плечо и захватывает разноименное бедро атакующего. Затем защищающийся правой голенью проводит зацеп одноименной ноги партнера, сбивает его туловище вправо на ягодницы, правой рукой поднимает вверх его левое предплечье, вызывая болевое воздействие в локтевом суставе (рис. 3176–3178).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.





Рис. 3176



Рис. 3177



Рис. 3178

## Урок 596

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 592–595.
3. Разучить бросок через плечи в падении.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий правой рукой захватывает сверху левое плечо защищающегося, делает шаг вперед левой ногой, опускается на левое колено, захватывает левой рукой одноименное бедро защищающегося и прижимает его туловище к своим плечам. Затем атакующий поворачивается вправо, выпрямляет правую ногу, падает назад, скручивает туловище партнера и сваливает его за себя (рис. 3179–3181).



Рис. 3179



Рис. 3180



Рис. 3181

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 592–595.
5. Разучить проведение болевого приема ущемлением трехглавой мышцы.

Атакующий садится на грудь партнера лежащего на спине, заводит свое правое предплечье под его левое плечо, сгибает правую руку в локте и прижимается к нему грудью. Затем атакующий надавливает лучевой костью правой руки на трехглавую мышцу партнера, прижимает ее к плечевой кости и вызывает своими действиями сильное болевое ощущение (рис. 3182).

6. Разучить защитно-технические действия от проведения болевого приема ущемлением трехглавой мышцы.

Как только атакующий сядет на грудь партнера лежащего на спине, защищающийся заводит свои руки под его разноименные голени, толкает их вверх, одновременно прогибается и сбрасывает атакующего со своей груди (рис. 3183, 3184).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.



Рис. 3182



Рис. 3183



Рис. 3184

## Урок 597

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 593–596.
3. Разучить сбивание зацепом одноименной ноги с захватом за руку.

Оба партнера стоят в левосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает разноименное запястье защищающегося, а правой – его одноименное плечо изнутри, рывком тянет руку к себе и вынуждает защищающегося перенести центр тяжести на впереди стоящую ногу. Затем атакующий правой голенью зацепляет одноименную голень защищающегося, толкает его плечом в грудь и опрокидывает на спину (рис. 3185–3187).



Рис. 3185



Рис. 3186



Рис. 3187



Рис. 3188



Рис. 3189

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 593–596.

5. Разучить проведение болевого приема перегибанием локтевого сустава через разноименное бедро с захватом туловища сверху и одноименного запястья.

Атакующий садится на ягодицы со стороны правого бока партнера, захватывает его левой рукой шею сверху, а правой одноименное запястье, заводит свое левое бедро под правое бедро защищающегося и перегибает через него локтевой сгиб захваченной руки (рис. 3188).

6. Разучить защитные технические действия от проведения болевого приема перегибанием локтевого сустава, через разноименное бедро.

Атакующий пытается захватить шею партнера и его одноименное запястье. Защищающийся делает кувырок назад и уходит из опасного положения (рис. 3189).

7. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## Урок 598

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 594–597.
3. Разучить перевод нырком с захватом туловища и дальней руки.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках и захватывают шеи и правые плечи друг друга. Атакующий просовывает голову под правое плечо защищающегося, левой ногой делает шаг вперед, обхватывает обеими руками туловище защищающегося вместе с левой рукой, повисает на партнере, сильно сгибает ноги в коленях, поворачивается вправо



с одновременным рывком руками вправо вниз, опускается на правое колено и переводит защищающегося в партер (рис. 3190–3193).

4. Разучить защиту от приема перевода нырком с захватом туловища и дальней руки.

Защищающийся после захвата его плеча и шеи атакующим не дает партнеру просунуть голову под его дальнюю руку, отступает назад правой ногой, поворачивается грудью к партнеру, правой рукой захватывает сверху его разноименное плечо, а свою левую руку отводит назад.



Рис. 3190



Рис. 3191

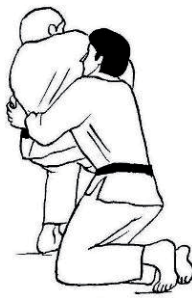


Рис. 3192



Рис. 3193

5. Разучить бросок через спину с захватом руки под плечо в качестве контрприема против перевода нырком с захватом туловища и дальней руки.

Для проведения контрприема защищающийся должен не допустить прохода атакующего под своей правой рукой, для чего поворачивается на  $180^{\circ}$ , левой рукой захватывает разноименное плечо партнера снизу, а правой рукой – сверху и проводит бросок через спину.

6. Разучить болевой прием ущемлением икроножной мышцы через разноименную голень партнера после проведения броска захватом одноименных ног.

Атакующий проводит обратный бросок захватом одноименных ног партнера. Затем атакующий переворачивает его в положение лицом вниз, скрещивает его ноги, заводит свое правое бедро за левую голень защищающегося, садится ягодицами на его правую голень и весом своего тела ущемляет его правую икроножную мышцу через левую голень (рис. 3194–3197).

7. Разучить защиту от болевого приема ущемлением икроножной мышцы через разноименную голень.

Атакующий пытается провести болевой прием, садясь на ноги партнера. Защищающийся быстро переворачивается на спину и уходит из опасного положения.

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

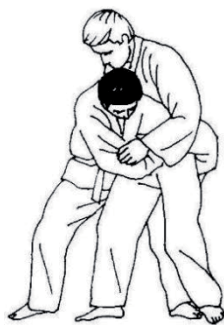


Рис. 3194



Рис. 3195

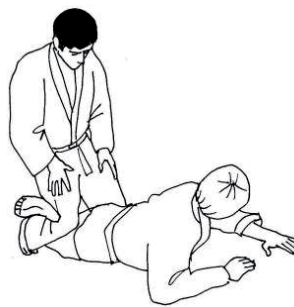


Рис. 3196



Рис. 3197

## Урок 599

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 595–598.
3. Разучить бросок подбиванием снаружи стопы разноименной голени.

Оба партнера стоят в правосторонних стойках. Атакующий левой рукой захватывает снаружи правое плечо защищающегося, а правой рукой – его курточку под левым плечом. Затем атакующий слегка толкает защищающегося назад и ослабляет опору на его правую ногу, левой стопой подбивает ее сбоку, одновременно скручивает пуками его туловище влево и опрокидывает в падении защищающегося на спину (рис. 3198–3200).



Рис. 3198



Рис. 3199

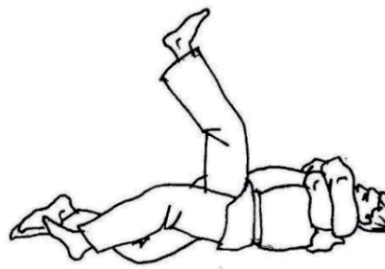


Рис. 3200



Рис. 3201

4. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 595–598.
5. Разучить проведения нового удушающего приема в падении с захватом одноименного отворота на шее партнера и упором стопы в разноименное бедро.

Атакующий захватывает снаружи левой рукой одноименный отворот партнера, а правой – его правый рукав на уровне локтевого сгиба, упирается правой стопой в бедро его разноименной ноги, заваливает его на живот, закидывает свою левую ногу на шею защищающегося, натягивает его левый отворот и проводит удушающий прием (рис. 3201, 3202).

6. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

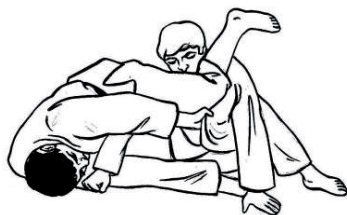


Рис. 3202

## Урок 600

1. Проведение разминки и акробатики.
2. Повторить приемы борьбы стоя, разученные на уроках 596–599.

3. Разучить бросок через грудь с захватом туловища сзади.

Атакующий, стоя позади защищающегося, захватывает его туловище, подбивает верх тазом, одновременно отклоняется назад, отрывает ноги партнера от опоры и, придя в положение борцовского моста, опрокидывает защищающегося на спину (рис. 3203–3205).

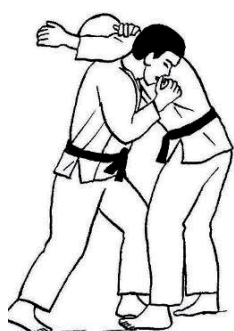


Рис. 3203

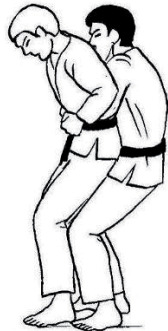


Рис. 3204



Рис. 3205

4. Разучить защиту от броска через грудь с захватом туловища сзади.

Как только атакующий окажется позади партнера, защищающийся делает шаг вперед левой ногой, движением правой руки вверх, а левой – вниз разрывает хват партнера и поворачивается к нему лицом.

5. Разучить бросок через спину с захватом запястий в качестве контрприема против броска через грудь с захватом туловища сзади.

Как только атакующий обхватил туловище партнера, защищающийся захватывает левой рукой одноименное запястье, наклоняется вперед, поворачивается вправо, встает на левое колено и доворачивается вправо, в падении правой рукой толкает атакующего за себя и опрокидывается на спину (рис. 3206–3209).



Рис. 3206



Рис. 3207



Рис. 3208



Рис. 3209



Рис. 3210

6. Повторить приемы борьбы лежа, разученные на уроках 596–599.

7. Разучить проведение защитных технических действий против удушающего приема в падении с захватом одноименного отворота и упором стопы в разноименное бедро, разученного на уроке 599.

Атакующий захватывает левой рукой одноименный отворот партнера, а правой – его левый рукав, упирается правой стопой в бедро его разноименной ноги, заваливает на живот и пытается провести удушающий прием. Чтобы избежать удушения, защищающийся левой рукой сбивает ногой партнера со своего бедра и не дает атакующему провести до конца начатые действия (рис. 3210).

8. Провести учебно-тренировочные поединки в положениях стоя и лежа.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ НА ПОЛУЧЕНИЕ ЧЕРНОГО ПОЯСА ТРЕТЬЕЙ МАСТЕРСКОЙ СТЕПЕНИ.

### Техника стоя:

1. Показать бросок наклоном с захватом туловища после имитации перевода нырком с захватом туловища.
2. Показать бросок через плечи с захватом разноименного плеча и одноименного запястья.
3. Показать бросок с захватом вначале одной ноги партнера, затем бедра другой снаружи.
4. Показать прием сбиванием туловища спереди.

5. Показать бросок через спину с захватом шей и предплечья.
6. Показать проведение броска через грудь с подсадом голенью разноименной ноги с захватом руки и пояса сзади.
7. Показать бросок наклоном с захватом туловища и руки.
8. Показать бросок через плечи с захватом руки на шее и туловища.
9. Показать бросок с попеременным захватом ног.
10. Показать бросок сбиванием с захватом руки и туловища.
11. Показать бросок через спину с захватом разноименных плеч.
12. Показать бросок через грудь захватом туловища.

**Техника лежа:**

1. Показать переворот с захватом за плечо и бедро и с зацепом левой ноги противника изнутри.
2. Показать удержание сбоку с захватом шеи и туловища под разноименным плечам.
3. Показать болевой прием ущемлением двуглавой мышцы разноименным предплечьем с захватом одноименного запястья из положения со стороны головы.
4. Показать болевой прием ущемлением ахиллова сухожилия захватом ноги под разноименное плечо из положения сбоку.
5. Показать удушающий прием предплечьем из положения стоя спереди сверху.

К экзаменам допускаются лица прошедшие подготовку по урокам 501–600 этой книги.

## **ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

### **ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

#### **Характер соревнований**

По характеру проведения соревнования делятся на:

- а) личные – соревнования, в которых определяются места отдельных участников в каждой весовой категории;
- б) командные – соревнования, в которых определяются места каждой команды;
- в) лично-командные – соревнования, в которых определяются места, занятые участниками и командами;
- г) квалификационные – соревнования, в которых личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивных квалификаций.

Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется Положением о них.

#### **Способы проведения соревнований**

Соревнования могут проводиться:

- а) по олимпийской системе с выбыванием после первого поражения и утешительными встречами между участниками, проигравшими в полуфинале;
- б) по круговой системе с проведением встреч каждого участника с каждым участником данной весовой категории;
- в) по смешанной системе с разделением участников данной весовой категории на две группы, в каждой из которых встречи проводятся по круговой системе, и участники, занявшие I место в своей группе, встречаются в полуфинале с участниками, занявшими II место в другой группе.

#### **Примечание**

При проведении соревнований по круговой системе участнику, одержавшему чистую победу, засчитывается 10 очков, участнику, победившему с преимуществом в ВАЗАРИ – 7 очков, с преимуществом в ЮКО – 5 очков, с преимуществом в КОКА – 3 очка, в результате ХАНТЕЙ – 1 очко, проигравшему – 0 очков. Победители определяются по большему количеству побед, а при одинаковом количестве побед – по результату личной встречи. Если три и более участников имеют одинаковое количество побед, а определить победителя личной встречи не представляется возможным, победитель определяется по большей сумме зачисленных участнику очков. Участники, набравшие в этом случае одинаковое количество очков, проводят между собой повторные встречи. При проведении командных соревнований очки засчитываются аналогичным образом, за исключением случая ХИКИ-ВАКЕ, когда обоим участникам засчитывается по 1 очку, а ХАНТЕЙ не объявляется.

Победитель командной встречи определяется по большему количеству побед, а при одинаковом количестве побед – по большей сумме зачисленных команде очков. Если команды набрали одинаковое количество побед и очков и определить победителя командной встречи не представляется возможным, то все участники, имеющие результат встреч ХИКИ-ВАКЕ, проводят между

собой повторные встречи, и победитель командной встречи определяется по результатам повторных встреч.

## **ПЛОЩАДКА ДЛЯ СОРЕВНОВАНИЙ**

Площадка для соревнований должна иметь минимальные размеры 10x10 м и максимальные размеры 14x14 м и должна быть покрыта татами или подобным приемлемым материалом, обычно зеленого цвета.

Площадка для соревнований должна быть разделена на две зоны. Полоса шириной 1 м, разделяющая эти две зоны и обозначенная красным цветом, называется опасной зоной, она должна ограничивать рабочую зону и располагаться параллельно четырем сторонам площадки для соревнований.

Площадь внутри опасной зоны, включая ее, называется рабочей зоной и должна быть всегда не менее 6x6 м и не более 10x10 м. Площадь за опасной зоной называется зоной безопасности и должна быть шириной 2 м.

Для обозначения места, где участники должны начинать и заканчивать схватку, в центре рабочей зоны на расстоянии 4 м друг от друга должны находиться красная и белая полосы, сделанные из клейкой ленты шириной примерно 10 см и длиной 50 см. Красная полоса должна быть справа, а белая – слева от рефери.

Площадка для соревнований должна находиться на упругом полу или платформе.

Вокруг площадки для соревнований должна быть свободная зона не менее 50 см.

## **Татами**

Обычные размеры татами – 1x2 м. Материал изготовления: прессованная солома или, чаще, прессованные вспененные полимеры.

Татами должны обладать твердостью для передвижения по ним, способностью смягчать удар при падении (УКЕМ И), и не должны быть ни скользкими, ни слишком грубыми.

Все элементы, составляющие поверхность площадки для соревнований, должны укладываться вплотную так, чтобы не было смещения и поверхность была ровной.

## **ОБОРУДОВАНИЕ**

### **Стулья и флажки (для судей)**

Два легких стула должны находиться в зоне безопасности в противоположных углах по диагонали рабочей зоны так, чтобы информационное табло оставалось в поле зрения судей и секретарей. В пеналах, прикрепленных к каждому стулу, должно находиться по одному красному и одному белому флажку.

### **Информационное табло**

У каждой площадки для соревнований за ее пределами должны находиться два информационных табло, не более 90 см высотой и 2 м шириной, показывающие оценки по горизонтали и установленные таким образом, чтобы были хорошо видны рефери, официальным лицам и зрителям.



Наказания должны быть немедленно записаны в счет и показаны на табло. Поэтому при изготовлении табло необходимо предусматривать устройство для регистрации наказаний, объявленных участникам.

В верхней части табло должны располагаться два красных и два белых креста, показывающих 1-е и 2-е обследования врача.

Несмотря на использование электронных табло, всегда используются механические табло для контроля.

### **Секундомеры**

Должны использоваться секундомеры:

- продолжительность схватки – 1 шт.;
- ОСАЕКОМИ (удержание) – 2 шт.;
- запасные – 1 шт.

Несмотря на использование электронных часов, всегда должны использоваться механические часы для контроля.

### **Сигнал времени**

Для оповещения рефери об окончании времени схватки должен использоваться гонг или похожее звуковое устройство.

### **Красные и белые повязки**

Участники должны надевать поверх пояса, соответствующего их квалификации, красную или белую повязку шириной не менее 5 см и длиной, позволяющей завязать ее один раз вокруг талии и оставить после того, как завязан узел, концы 20–30 см.

### **Расположение секретарей, судей на табло, секундометристов**

Судьи на табло и секундометристы должны располагаться лицом к рефери и быть хорошо видны секретарям.

### **Расстояние до зрителей**

Как правило, зрители не допускаются на расстояние ближе, чем 3 метра до площадки для соревнований (или платформы).

### **Часы для контроля времени и информационное табло**

Часы должны быть доступны лицам, обеспечивающим их точность, и должны проверяться на точность перед началом и в течение соревнований.

Ручные часы для контроля времени и табло должны использоваться одновременно с электронными на случай неисправности электронного оборудования.

## ФОРМА ДЛЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ (ГИ)

Участники соревнования должны быть одеты в ГИ (форма для джиу-джитсу), соответствующие следующим требованиям:

а) должны быть прочно сшиты из хлопкового или подобного материала и быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов);

б) должны быть однотонные: белого (почти белого), синего, красного или черного цвета, соответствующего стилю боевого искусства участника, допускается разный цвет куртки и брюк;

в) куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать ягодицы участника. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться не менее, чем на 15 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава куртки должны быть максимум до запястья и минимум до точки, расположенной в 10 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и рукой (с учетом повязок) должно быть пространство 10–15 см;

г) брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги и доставать максимум до голеностопного сустава и минимум до точки, расположенной в 10 см выше него. Между ногой (с учетом повязок) и брюками должно быть пространство 10–15 см по всей длине штанины;

д) прочный пояс шириной 4–5 см, цвет которого соответствует квалификации, должен быть завязан на уровне талии квадратным узлом, достаточно туго, чтобы куртка не была свободна. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20–30 см;

е) участницы должны надевать под куртку гладкую однотонную футболку с короткими рукавами, достаточно крепкую и длинную, чтобы заправить ее в брюки.

Если ГИ участника не соответствует требованиям настоящей статьи, рефери должен потребовать от участника заменить его в возможно кратчайшее время на костюм, соответствующий этим требованиям.

Для того чтобы убедиться, что длина рукавов куртки отвечает установленным требованиям, рефери должен предложить участнику поднять до уровня плеч вытянутые вперед руки, чтобы в этом положении осуществить контроль. Для проверки ширины рукавов рефери должен предложить спортсмену вытянуть руки вперед и согнуть их в локтях на 90°.

Участнику не разрешается надевать другие защитные средства, кроме накладок на руки.

Исключение: индивидуальное средство защиты – раковина.

Участники выступают босиком.

## ГИГИЕНА

а) ГИ должен быть чистым, сухим и без неприятного запаха;

б) ногти на ногах и руках должны быть коротко острижены;

в) личная гигиена участников должна соответствовать высоким стандартам;

г) длинные волосы должны быть завязаны так, чтобы не причинять неудобств противнику.

Участник, не выполняющий требований по форме и гигиене, лишается права участия в соревнованиях, его противнику присуждается победа КИКЕНТАЧИ в соответствии с правилом «большинства из трех».

## УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

### Возрастные группы и весовые категории

I – младший возраст до 12 лет	30, 35, 40, 45, 50, 55, свыше 55 кг
II – средний возраст 12–14 лет	35, 40, 45, 50, 55, 60, свыше 60 кг
III – кадеты (старшие юноши и старшие девушки) 14–17 лет	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, свыше 80 кг
IV – юниоры и юниорки 17–20 лет	40, 45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, свыше 80 кг
V – молодежь 20–23 лет	45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 и выше
VI – мужчины и женщины 23–60 лет	45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 и выше
VII – ветераны 60 лет и старше	45, 50, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85, 90 и выше

### Состав команды

Количественным состав команды определяется в соответствии с Положением о соревнованиях.

### Представитель команды и его обязанности

Каждая команда должна иметь своего представителя, который несет ответственность за дисциплину участников своей команды, как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания.

Если команда не имеет отдельного представителя, то его обязанности может исполнять тренер или капитан команды, назначенный из числа участников.

Представитель команды может участвовать в работе мандатной комиссии, присутствовать на взвешивании и жеребьевке, а также на совещаниях судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

Представителю команды запрещается вмешиваться в работу судей. Представитель команды не может использоваться в качестве судьи.

Если представитель, участники или болельщики допускают действия, противоречащие этике соревнований, такие, как оскорбительные выкрики, жесты и действия в адрес судей, других участников, тренеров и т.д. или нарушают общественный порядок, то, по решению судейской коллегии, участник данной команды или вся команда могут быть лишены права участвовать в соревнованиях, а их результаты будут – аннулированы.

### РЕФЕРИ И ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА

Обычно схватка проводится одним рефери и двумя боковыми судьями под наблюдением судейской комиссии. Рефери и судьям должны ассистировать секретари и секундометристы.

Секундометристы, протоколисты, секретари и другой технический персонал должны хорошо знать Правила соревнований.

Организационный комитет должен быть уверен в их тщательной предварительной подготовке. Секундометристов должно быть не менее двух: один для фиксирования чистого времени схватки, другой – для фиксирования времени удержания (ОСАЕКОМИ).

По возможности назначается третий судья, чтобы наблюдать за двумя секундометристами во избежание ошибки или невнимательности.

Секундометрист, фиксирующий чистое время схватки, включает часы по команде ХАДЖЕМЭ или ЕШИ и останавливает часы по команде МАТЕ или СОНО-МАМА.

Секундометрист, фиксирующий время ОСАЕКОМИ, включает часы по команде ОСАЕКОМИ, останавливает по команде СОНО-МАМА. вновь включает по команде ЕШИ. По команде ТОКЕТА или МАТЕ он останавливает часы и сообщает рефери время удержания или сообщает сигналом об окончании времени удержания (при достижении результата ВАЗАРИ или наличии у противника наказания КЕЙКОКУ).

Секундометрист, фиксирующий время удержания, всегда должен поднимать синий флажок, когда включает часы.

Секундометрист, фиксирующий чистое время схватки, должен всегда поднимать желтый флажок, когда останавливает часы по команде МАТЕ или СОНО-МАМА. И опускать флажок, когда вновь включает часы по команде ХАДЖЕМЭ или ЕШИ.

По истечении времени схватки секундометрист извещает об этом рефери отчетливым звуковым сигналом.

Секретарь должен убедиться в том, что он полностью информирован об используемых символах и сигналах, принятых для обозначения результатов схватки.

Кроме вышеупомянутых лиц должен быть протоколист, регистрирующий общий ход соревнований.

При использовании электронных систем также выполняется процедура, описанная выше. Однако должны быть в наличии запасные механические устройства.

## **ПОЛОЖЕНИЕ И ФУНКЦИИ РЕФЕРИ**

Рефери обычно должен находиться в пределах рабочей зоны. Он проводит схватку и руководит судьейством. Он должен убедиться в том, что оценки правильно фиксируются.

### **Положение и функции рефери**

Когда рефери объявляет свое мнение, он должен, не теряя из виду участников и показывая жестом оценку, выбрать место расположения таким образом, чтобы видеть, не выражает ли судья, чья позиция позволяет лучше видеть ситуацию, другое мнение.

В тех случаях, когда оба участника находятся в положении НЕ-ВАЗА, развернувшись лицом к краю рабочей зоны, рефери может наблюдать за их действиями из зоны безопасности.

Перед началом соревнований рефери и судьи должны ознакомиться со звуком гонга или другого сигнала, обозначающего окончание схваток на их татами.

Принимая под свой контроль площадку для соревнований, рефери и судьи должны убедиться, что поверхность татами чистая и в хорошем состоянии, что нет щелей между матами, что стулья боковых судей на месте и что участники отвечают требованиям по форме и гигиене.

Рефери должны убедиться, что зрители, болельщики или фотографы не мешают и не создают опасность для участников.

## ПОЛОЖЕНИЕ И ФУНКЦИИ СУДЕЙ

Судьи должны помогать рефери и располагаться в противоположных углах татами за пределами рабочей зоны. Каждый судья должен выражать свое мнение с помощью принятых официальных жестов всегда, когда оно отличается от оценок технических действий или наказаний, объявленных рефери.

Если рефери дал оценку технического действия или наказания ниже, чем оценки судей, то он должен изменить свою оценку на высшую оценку, данную судьями.

Если рефери дал оценку технического действия или наказания выше, чем оценки судей, то он должен изменить свою оценку на низшую оценку, данную судьями.

Если оценка одного судьи выше, а другого ниже, чем оценка рефери, последний может утвердить свою оценку.

Если мнение обоих боковых судей отличается от мнения рефери, а последний не замечает их сигналов, судьи встают и продолжают показывать жестом свое мнение до тех пор, пока рефери их не заметит и не исправит свою оценку.

Если в течение некоторого времени (нескольких секунд) рефери не замечает, что судьи встали, тот судья, который находится ближе к рефери, должен немедленно подойти к нему и сообщить ему мнение большинства.

Судья соответствующим жестом должен показывать правильность любого действия на краю или за пределами рабочей зоны. Любое обсуждение возможно и необходимо только в том случае, если рефери или один из судей заметили что-то, чего не видели два других судьи и что может изменить решение. Однако тот, кто выражает мнение меньшинства, должен быть уверен в правильности этого мнения, чтобы избежать ненужной дискуссии. Судьи должны также следить за тем, чтобы оценки, регистрируемые секретарем, соответствовали оценкам, объявляемым рефери.

Если участник временно покидает площадку для соревнований в случае, когда рефери считает это необходимым, судья должен обязательно сопровождать участника, чтобы проследить, что Правила не нарушаются. Это допускается только в исключительных случаях (поменять ГИ, если оно не отвечает требованиям).

### Примечание

Рефери и судьи должны покинуть площадку для соревнований во время представления или длительной паузы в программе.

Судья должен сидеть на стуле на татами вне рабочей зоны в положении ноги врозь и держать руки на бедрах ладонями вниз.

Если судья замечает ошибку на табло, он должен обратить на нее внимание рефери.

Судья должен быть готов быстро переместиться и убрать стул, если его положение угрожает безопасности участников.

Судья не должен показывать оценку раньше рефери.

В случае проведения действий на краю рабочей зоны судья должен показать жестом, было ли действие в пределах или за пределами рабочей зоны.

Если участник должен поменять какую-то часть формы вне площадки для соревнований, а судья – другого пола, то официальное лицо, назначенное главным судьей, должно заменить судью и сопровождать участника.

Если его площадка для соревнований не используется, а на ближайшей площадке проводится схватка, судья должен убрать свой стул, если тот может помешать участникам.

## ЖЕСТЫ

### Рефери

Рефери должен пользоваться описанными ниже жестами.

1. ИППОН – поднять руку высоко над головой.
2. ВАЗАРИ – поднять руку в сторону на уровне плеча ладонью вниз.
3. ВАЗАРИ-АБАСАТЭ-ИППОН – сначала показать ВАЗАРИ, а затем ИППОН.
4. ЮКО – поднять руку ладонью вниз в сторону под углом 45° к телу.
5. КОКА – поднять руку, согнутую в локте так, чтобы большой палец был отогнут в сторону плеча, а локоть отведен в сторону от туловища.
6. ОСАЕКОМИ – вытянуть руку вперед вниз в сторону участников, находясь лицом к ним и наклонив туловище вперед.
7. ОСАЕКОМИ-ТОКЕТА – вытянуть руку вперед и два-три раза быстро помахать ею влево-вправо.
8. ХИКИ-ВАКЕ – поднять высоко руку вверх и опустить ее вперед перед собой (большой палец вверх), задержав ее там некоторое время.
9. МАТЕ – поднять руку перед собой параллельно татами на высоту плеча ладонью вперед (пальцы вверх) в сторону секундометриста.
10. СОНО-МАМА – нагнуться вперед и коснуться ладонями обоих борцов.
11. ЕШИ – коснуться ладонями обоих борцов и оказать давление на них.
12. Показать отмену объявленного ранее решения: одной рукой повторить жест отменяемого решения, другую руку одновременно поднять вверх над головой и помахать ею два-три раза влево-вправо.
13. ХАНТЕЙ – готовясь объявить ХАНТЕЙ, рефери должен поднять обе руки с соответствующими флажками вперед под углом 45°. Затем, объявив ХАНТЕЙ, он должен поднять один флажок высоко над головой, чтобы показать свое мнение.
14. КАЧИ (показать победителя встречи) – поднять руку ладонью внутрь в направлении победителя.
15. Указать участнику (участникам) на необходимость привести себя в порядок – скрестить руки (левая поверх правой) на уровне пояса ладонями к себе.
16. Пассивное ведение борьбы – вращать предплечьями на уровне груди в направлении вперед.
17. Объявить наказание (ШИДО, ЧУЙ, КЕЙ-КОКУ, ХАН-СОКУ-МАКЕ) – показать на участника указательным пальцем со сжатыми в кулак остальными пальцами.
18. Обозначить на необходимость записи осмотра врачом – указать ладонью одной руки в сторону участника, а другой в сторону секретаря с поднятым указательным пальцем при первом осмотре и поднятыми указательными и средними пальцами – при втором осмотре.
19. Свободное прикосновение – в случае незначительного повреждения (кровотечение из носа и т.д.) – жест одной рукой ладонью вверх по направлению к участнику.
20. Свободное обследование – жест двумя руками ладонями вверх по направлению к участнику.
21. Ложная атака – поднять обе руки вперед со сжатыми кулаками и затем одновременно опустить их вниз.
22. Обоюдная атака – соединить на уровне груди кулаки рук, согнутых в локтях.
23. Неконтролируемая техника ударов – любой понятный для участников жест.



## Судьи

1. Чтобы показать, что, по его мнению, участник находится в пределах рабочей зоны, судья должен поднять руку вверх и опустить ее до уровня плеча большим пальцем вверх вдоль границы рабочей зоны и в этом положении задержать руку на некоторое время.

2. Чтобы показать, что, по его мнению, один из участников находится за пределами рабочей зоны, судья должен поднять руку с вытянутым вверх большим пальцем на высоту плеча вдоль границы рабочей зоны и помахнуть ею вправо-влево несколько раз.

3. Чтобы показать, что, по его мнению, оценка, наказание или мнение, показанные рефери, неправильны, судья поднимает руку над головой и машет ею вправо-влево два-три раза.

4. Чтобы показать, что его мнение отличается от мнения рефери, судья (судьи) использует один из жестов.

5. В случае ХАНТЕЙ судьи должны держать флажки в соответствующей руке. Чтобы показать свое решение при определении победителя, судьи должны по команде рефери ХАНТЕЙ мгновенно поднять над головой белый или красный флажок.

6. Если судьи хотят, чтобы рефери объявил МАТЕ в положении НЕ-ВАЗА (например, нет прогресса, развитая), они должны поднять руки ладонями вверх на уровне плеча.

## Примечание

### Исключения:

а) Когда один из участников бросает своего соперника за рабочую зону, но сам остается в ней достаточно долго для того, чтобы ясно определить эффективность техники, действие должно быть оценено.

Если бросок начат, когда оба участника находятся в рабочей зоне, но во время броска бросаемый участник выходит за пределы рабочей зоны, бросок может быть оценен, если движение не прерывалось и выполняющий бросок участник оставался в рабочей зоне достаточно долго для того, чтобы эффективность действия стала очевидной;

б) в положении НЕ-ВАЗА действие оценивается и может продолжаться до тех пор, пока любая часть тела хотя бы одного из участников касается рабочей зоны;

в) в случае, если при проведении атаки, такой как О-УЧИ-ГАРИ или КО-УЧИ-ГАРИ, нога атакующего покидает рабочую зону и движется над матом зоны безопасности, действие будет оцениваться (для вынесения оценки) до тех пор, пока бросающий не перенесет вес тела на ступню или ногу, когда та находится вне рабочей зоны.

Если недостаточно ясно, рефери может после официального жеста указать в сторону красной и белой отметки (исходное положение участников), чтобы определить участника, получившего отметку или наказание.

Чтобы разрешить участнику (участникам) сесть, скрестив ноги, если длительная задержка в схватке очевидна, рефери должен показать на исходное положение рукой ладонью вверх.

Жесты ЮКО и ВАЗАРИ нужно начинать от груди накрест, затем в сторону до правильного конечного положения.

Жесты КОКА, ЮКО и ВАЗАРИ нужно выполнять, двигаясь так, чтобы оценка была хорошо видна судьям. Однако, поворачиваясь, необходимо следить за тем, чтобы оба участника находились в поле зрения.

В случае получения наказания обоими участниками, рефери объявляет наказание поочередно (указательным пальцем левой руки участнику слева, а указательным пальцем правой руки – участнику справа).

Если необходим исправляющий оценку жест, он должен быть выполнен как можно быстрее после аннулирующего жеста.

При отмене оценки не следует объявлять об этом вслух.

Все жесты должны показываться в течение трех–пяти секунд.

Для объявления победителя рефери должен вернуться на место, занимаемое в начале схватки, сделать шаг вперед, объявить победителя и затем сделать шаг назад.

## **ТЕХНИКА, ПОДЛЕЖАЩАЯ ОЦЕНКЕ**

При проведении соревнований по джиу-джитсу оценивается следующая техника:

НАГЕ-ВАЗА – броски на спину, бок, ягодицы, живот, грудь;

ОСАЕКОМИ-ВАЗА – удержания на спине;

КАНСЕТСУ-ВАЗА – болевые приемы на локтевой, плечевой, тазобедренный, коленный, голеностопный суставы:

ШИМА-ВАЗА – удушающие приемы с воздействием на сонные артерии, дыхательное горло и колеблющиеся ребра (ДОЖИМЕ).

## **МЕСТО (ЗОНА ДЕЙСТВИЯ)**

Борьба во время схватки ведется в пределах рабочей зоны. Любое действие, проводимое в тот момент, когда один или оба участника находятся за пределами рабочей зоны, не оценивается. Это означает, что если даже одна нога, рука или колено одного из участников находится за пределами рабочей зоны в положении стойки или большая часть его тела оказывается за пределами рабочей зоны при выполнении СУТЕМИ-ВАЗА, то считается, что он находится за пределами рабочей зоны.

### **Примечание**

В случае удержания на краю: когда часть тела одного из борцов, еще касавшаяся рабочей зоны, оказывается «на весу» (то есть поднимается и теряет контакт с матом), рефери должен дать команду МАТЕ.

В случае, когда ТОРИ во время выполнения броска оказывается «на весу» (то есть он находится в воздухе и теряет контакт с матом) за пределами рабочей зоны, бросок можно оценить только при условии, что УКЕ падает раньше, чем атакующий коснется мата за пределами рабочей зоны любой частью тела.

Так как цветная опасная зона является частью рабочей зоны, то участник, чьи ноги в положении стойки все еще касаются опасной зоны, рассматривается как находящийся в рабочей зоне. При выполнении СУТЕМИ-ВАЗА броски оцениваются при условии, что половина или больше половины тела атакующего находится в рабочей зоне. (Тем не менее, ни одна нога атакующего не должна покидать рабочую зону прежде, чем он коснется мата спиной или бедрами.)

Если атакующий, проводя бросок, падает за пределы рабочей зоны, бросок будет рассматриваться с целью оценки только при условии, что тело атакуемого коснется татами раньше

атакующего. Поэтому, если колено, рука или любая другая часть тела атакующего коснется зоны безопасности раньше атакуемого, любое действие независимо от его результата не будет оцениваться.

После начала схватки участники могут покинуть рабочую зону только с разрешения рефери, которое дается в исключительных случаях, таких, как необходимость заменить ГИ, который не соответствует требованиям Правил или пришел в негодность.

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СХВАТКИ**

Младший возраст до 12 лет	2 мин чистого времени
Средний возраст 12–14 лет	3 мин чистого времени
Кадеты (старшие юноши и старшие девушки) 14–17 лет	4 мин чистого времени
Юниоры и юниорки 17–20 лет	4 мин чистого времени
Молодежь 20–23 лет	5 мин чистого времени
Мужчины и женщины 23–60 лет	5 мин чистого времени
Ветераны 60 лет и старше	3 мин чистого времени

Каждый участник соревнований имеет право на отдых между схватками продолжительностью 10 мин.

#### **Примечание**

Продолжительность схватки и порядок исчисления времени схватки могут устанавливаться в соответствии с Положением о соревновании.

Рефери должен знать продолжительность схватки прежде, чем выйдет на площадку для соревнований.

### **ВРЕМЕННАЯ ОСТАНОВКА**

Промежутки времени между командами рефери МАТЕ и ХАДЖЕМЭ, а также между СОНО-МАМА и ЕШИ не засчитываются как часть времени схватки.

### **СИГНАЛ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ**

Окончание времени схватки доводится до сведения рефери с помощью гонга или другим подобным звуковым способом.

#### **Примечание**

В случае, когда соревнования проводятся на нескольких площадках одновременно, необходимо, чтобы использовались разные звуковые сигналы.

Сигнал об окончании времени должен быть отчетливо слышен, несмотря на шум зрителей.

## **ВРЕМЯ УДЕРЖАНИЯ (ОСАЕКОМИ)**

ВАЗАРИ – 30 секунд

ЮКО – 20 секунд и более, но менее 30 секунд

КОКА – 10 секунд и более, но менее 20 секунд

ОСАЕКОМИ – менее 10 секунд должно оцениваться как атака

Если удержание объявляется одновременно с сигналом об окончании времени схватки, время схватки продлевается до достижения ВАЗАРИ или до команды рефери ТОКЕТА или МАТЕ.

## **СОВПАДЕНИЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ С СИГНАЛОМ ОБ ОКОНЧАНИИ ВРЕМЕНИ СХВАТКИ**

Любое техническое действие с немедленным результатом, начатое одновременно с сигналом об окончании времени схватки, должно быть оценено.

В случае если ОСАЕКОМИ объявляется одновременно с сигналом об окончании времени схватки, время схватки продлевается до достижения ВАЗАРИ или до команды рефери ТОКЕТА или МАТЕ.

### **Примечание**

Любое техническое действие, проводимое после сигнала окончания времени схватки, не должно оцениваться, даже если рефери не успел дать команду СОРЕМАТЕ.

Несмотря на то, что разрешается проводить броски одновременно с сигналом об окончании времени, если при этом рефери считает, что бросок не окажется сразу эффективным, он может дать команду СОРЕМАТЕ.

## **НАЧАЛО СХВАТКИ**

Перед началом каждой схватки рефери и судьи должны встать вместе в центре площадки для соревнований и поклониться ДЖОСЕКИ, прежде чем занять свои места. Покидая площадку для соревнований, они также должны поклониться ДЖОСЕКИ.

Участники должны встать лицом друг к другу в рабочей зоне на красную или белую метки в соответствии с цветом надетой повязки. После того как участники совершат поклон стоя и сделают шаг вперед, рефери начинает схватку командой ХАДЖЕМЭ.

Схватка всегда должна начинаться в положении стойки. Только члены Судейской комиссии могут прерывать схватку.

### **Примечание**

Рефери и судьи должны занять исходное положение для начала схватки до того, как участники выйдут на площадку для соревнований. Рефери должен находиться в центре – в двух метрах позади линии, соединяющей участников в исходном положении. Он должен располагаться лицом к столу, где регистрируется время.

Участники должны поклониться друг другу в начале и конце схватки. Если участники не выполнили поклон, рефери должен дать команду РЕЙ.

Рефери должен перед началом схватки убедиться, что все соответствует правилам – площадки для соревнований, оборудование, форма, гигиена, официальные лица и т.д.

### **Процедура выполнения поклонов**

#### *а) в начале соревнований*

1. В начале каждой части соревнований первые три официальных лица, рефери между двумя судьями, должны пройти по периметру зоны безопасности, встать в середине напротив ДЖОСЕКИ. Потом они должны выполнить поклон стоя ДЖОСЕКИ.

2. Затем они должны войти в опасную зону площадки для соревнований, где вновь сделать поклон ДЖОСЕКИ и друг другу. После этого они занимают исходные позиции.

#### *б) при смене положения рефери и бокового судьи*

Если по окончании схватки рефери должен поменяться местами с судьей (то есть последний становится рефери), они должны приблизиться друг к другу в опасной зоне, обменяться поклонами стоя и занять исходные позиции.

#### *в) в начале схватки*

После того как первые три официальных лица выполнили поклоны в соответствии с пунктом а) 1 или а) 2, последующие официальные лица проходят по периметру зоны безопасности и выполняют только поклон в соответствии с пунктом а) 1, после чего занимают исходные позиции.

#### *г) в конце схватки*

Если по окончании схватки три официальных лица покидают площадку для соревнований, они должны вернуться в положение, описанное в пункте а) 1, сделать поклон ДЖОСЕКИ и покинуть площадку.

#### *д) в конце соревнования*

В конце последней схватки каждой части соревнований три официальных лица должны встать в положение, описанное в пункте а) 1, сделать поклон ДЖОСЕКИ, затем друг другу, после чего перейти в положение, описанное в пункте а) 1, сделать поклон ДЖОСЕКИ и покинуть площадку для соревнований.

### **ПЕРЕХОД В НЕ-ВАЗА (БОРЬБА ЛЕЖА)**

Участники могут перейти из положения стойки в положение НЕ-ВАЗА в перечисленных ниже случаях, но при этом, если не будет технического продолжения борьбы, рефери дает указание обоим участникам возобновить схватку из положения стоя:

а) когда участник, добившись какого-либо результата броском, без паузы переходит в положение борьбы лежа, продолжая атаковать;

б) когда один из участников падает в результате неудачно проведенного технического действия, другой может использовать преимущество над потерявшим равновесие противником для того, чтобы перевести его в положение борьбы лежа;

в) когда один участник добивается значительного эффекта при применении ШИМЕ-ВАЗА или КАНСЕТ-СУ-ВАЗА в стойке и без паузы переходит в НЕ-ВАЗА;

г) когда один из участников перевел своего противника в НЕ-ВАЗА особенно удачным движением, которое напоминает бросок, но не может квалифицироваться как таковой;

д) в любом другом случае, не предусмотренном предыдущими пунктами настоящей статьи, когда один из участников может упасть или потерять равновесие в стойке, другой участник может воспользоваться преимуществом над положением своего противника и перейти в НЕ-ВАЗА.

Пример – когда один из участников выполняет ХИККОМИ-ГАЕШИ (совместный пережат), и при условии, что участники разделяются в конце действия, результат можно рассматривать как бросок и соответственно его оценить.

Если один из участников переводит противника в НЕ-ВАЗА не в соответствии со статьей «Использование МАТЕ», и противник не получает при этом преимущества в НЕ-ВАЗА, рефери должен объявить МАТЕ, остановить схватку и объявить ЧУЙ участнику в соответствии со статьей «Запрещенные действия и наказания».

Если один из участников переводит противника в НЕ-ВАЗА не в соответствии со статьей «Использование МАТЕ», а его противник получает преимущество при продолжении НЕ-ВАЗА, схватка должна продолжаться, но рефери должен объявить ЧУЙ участнику, нарушившему статью «Запрещенные действия и наказания».

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАТЕ

Рефери должен объявить МАТЕ (ждите) для того, чтобы временно остановить схватку, и затем возобновить схватку командой ХАДЖЕМЭ в следующих случаях:

а) когда один или оба участника выходят за пределы рабочей зоны (см. исключения в статье «Жесть»);

б) когда один или оба участника выполняют запрещенное действие;

в) когда один или оба участника получают травму или заболевают;

г) когда необходимо привести в порядок форму одного или обоих участников;

д) когда в НЕ-ВАЗА нет очевидного прогресса и участники лежат неподвижно в положении АШИТАРАМА (переплетение ног);

е) когда один из участников встает в стойку или полустойку из НЕ-ВАЗА в то время, когда его противник находится у него на спине;

ж) когда один из участников остается в стойке или встает в стойку из НЕ-ВАЗА и поднимает с мата своего противника, лежащего на спине и обхватившего ногой (ногами) любую часть тела стоящего участника;

з) в случае если рефери или судейская комиссия хотят посоветоваться;

и) в любом другом случае, когда рефери считает это необходимым.

## Примечание

Объявив МАТЕ, рефери должен держать участников в поле зрения на тот случай, когда они не слышат команду и продолжают борьбу.

Рефери не должен давать команду МАТЕ, чтобы остановить выходящего за рабочую зону участника (участников), за исключением случаев, когда сочтет ситуацию опасной.

Рефери не должен объявлять МАТЕ в том случае, когда борец, избежавший таких действий, как ОСАЕККОМИ, ШИМЕ-ВАЗА, КАНСЕТСУ-ВАЗА нуждается в отдыхе или просит о нем.



Рефери должен объявить МАТЕ в том случае, когда участник, лежащий вниз лицом с находящимся на его спине противником, поднимается в полустойке и отрывает обе руки от мата, показывая потерю противником контроля.

Если рефери ошибочно дал команду МАТЕ во время НЕ-ВАЗА и участники в результате этого разъединились, то рефери и судьи могут, если это возможно, в соответствии с «правилом большинства» вернуть участников в положение, как можно более близкое прежнему, и возобновить схватку, если это предотвратит несправедливость в отношении одного из участников.

После объявления МАТЕ участники должны быстро вернуться в положение, из которого они начинали схватку.

Если рефери объявил МАТЕ, участник (участники) должны или стоять, или, если было указание, поправить свою форму, или же сесть, если предполагается длительная пауза. Только в случае получения медицинской помощи участнику разрешается принимать любые другие положения.

Рефери может объявить МАТЕ в случае травмы или заболевания участника и попросить аккредитованного врача-участника выйти на площадку для соревнований и провести быстрое обследование.

Рефери может объявить МАТЕ, если участник, который получил травму, показывает рефери, что он (она) нуждается в осмотре врачом. Это должно быть выполнено как можно быстрее (статья «Травма, болезнь или несчастный случай»).

Рефери может объявить МАТЕ, если судейская комиссия по просьбе аккредитованного врача команды разрешает последнему провести быстрый осмотр травмированного участника (статья «Травма, болезнь или несчастный случай»).

## **СОНО-МАМА**

В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку, например для обращения к одному или обоим участникам, не изменяя их положения, или для объявления наказания, но так, чтобы участник, которого не наказывают, не терял выгодную позицию, рефери дает команду СОНО-МАМА. Для продолжения схватки рефери дает команду ЕШИ.

Команда СОНО-МАМА применяется только в НЕ-ВАЗА.

### **Примечание**

Когда рефери объявляет СОНО-МАМА, он должен внимательно следить за тем, чтобы положение или захваты участников не менялись.

Если во время НЕ-ВАЗА есть признаки получения травмы участником, рефери, если это необходимо, может объявить СОНО-МАМА, вернуть участников в положение, которое они занимали до команды СОНО-МАМА, и затем объявить ЕШИ.

## **КОНЕЦ СХВАТКИ**

Рефери должен объявить СОРЕМАТЕ и закончить схватку:

а) когда один из борцов получает ИППОН или ВАЗАРИ-АБАСАТЭ-ИППОН (статьи «ИППОН» и «ВАЗАРИ-АБАСАТЭ-ИППОН»);

б) в случае СОГО-ГАЧИ (статья «СОГО-ГАЧИ»);

в) в случае ФУСЕН-ГАЧИ или КИКЕН-ГАЧИ (статья «Неявка и отказ от борьбы»);  
г) в случае дисквалификации ХАНСОКУ-МАКЕ (статья «Запрещенные действия и наказания»);

д) когда один участник не может продолжать борьбу из-за травмы (статья «Травма, болезнь или несчастный случай»);

е) когда время схватки истекло (см. ХАНТЕЙ). После объявления рефери СОРЕМАТЕ участники должны вернуться в исходное положение.

Рефери присуждает победу участнику в случае:

а) если один участник получил ИППОН или его эквивалент, он объявляется победителем;

б) в случае отсутствия ИППОН или его эквивалента победитель объявляется на основании следующего:

– одна оценка ВАЗАРИ выше любого числа оценок ЮКО;

– одна оценка ЮКО выше любого числа оценок КОКА;

в) в случае отсутствия оценок или равного количества всех оценок (ВАЗАРИ, ЮКО, КОКА), рефери выполняет жест и объявляет ХАНТЕЙ.

Перед объявлением ХАНТЕЙ рефери и судьи должны иметь мнение, кто является победителем схватки, принимая в расчет видимую разницу в поведении во время схватки или в мастерстве и эффективности техники.

Рефери добавляет свое мнение к мнению судей и объявляет результат на основании мнения большинства из трех;

г) решение ХИКИ-ВАКЕ объявляется в том случае, когда нет преимущества в оценках и невозможно оценить превосходство одного из участников в соответствии с настоящей статьей по истечении времени, отведенного для схватки.

После объявления рефери результата схватки участники должны сделать шаг назад соответственно за красную или белую линию, выполнить поклон стоя и покинуть площадку для соревнований.

Если рефери объявил результат схватки участникам, он не может изменить это решение после того, как он и судьи покинули татами.

Если рефери ошибочно объявил участника победителем, два судьи должны добиться, чтобы он изменил это ошибочное решение прежде, чем рефери и судьи покинут площадку для соревнований.

Все действия и решения, принятые в соответствии с правилом «мнение большинства из трех» рефери и судьями, являются окончательными и не подлежат апелляции.

### **Примечание**

Объявив СОРЕМАТЕ, рефери должен продолжать держать участников в поле зрения на случай, если они не услышали команду и продолжают борьбу.

Рефери должен при необходимости потребовать от участников привести в порядок форму прежде, чем объявлять результат.

### **ИППОН**

Рефери должен объявить ИППОН в том случае, когда, по его мнению, выполненное техническое действие отвечает следующим критериям:

а) когда один из участников бросил другого на спину, а сам остался в стойке;

б) если общая сумма баллов равна 14;

в) когда достаточно очевиден результат применения удушения или болевого приема.

Эквивалентный результат: в случае, когда один из участников получает наказание ХАНСОКУ-МАКЕ, другой участник объявляется победителем.

Если оба борца одновременно добиваются оценки ИППОН, рефери объявляет ХИКИ-ВАКЕ. и участники немедленно получают право на новую схватку. В случае, когда только один участник использует свое право на новую схватку, а другой отказывается от этого, участник, который хочет бороться снова, будет объявлен победителем с результатом КИКЕН-ГАЧИ.

### **Примечание**

В случае, когда рефери ошибочно объявил ИППОН в положении НЕ-ВАЗА и участники вследствие этого разделились, рефери и судьи могут, если это возможно и в соответствии с «правилом большинства из трех», вернуть участников в положение, как можно более близкое к прежнему, и возобновить схватку, если это исправит несправедливость по отношению к одному из участников.

Если один из борцов намеренно делает «мост» (голова и пятки касаются мата), когда его бросают, несмотря на то, что он избегает необходимого критерия для оценки ИППОН, рефери может, тем не менее, объявить ИППОН или любую другую оценку, которую заслуживает выполненная техника, чтобы не поощрять эти действия.

### **ВАЗАРИ-АБАСАТЭ-ИППОН**

Если один участник получает вторую оценку ВАЗАРИ в течение одной схватки, рефери объявляет ВАЗАРИ-АБАСАТЭ-ИППОН (два ВАЗАРИ засчитываются как ИППОН).

### **СОГО-ГАЧИ**

СОГО-ГАЧИ рефери должен объявить в следующих случаях:

а) когда один участник имеет ВАЗАРИ и его противник вслед за этим получает наказание КЕЙ-КОКУ;

б) когда один участник, чей противник уже получил наказание КЕЙ-КОКУ, вслед за этим получает ВАЗАРИ.

В случае если оба участника получают СОГО-ГАЧИ, рефери должен объявить ХИКИ-ВАКЕ. и участники немедленно получают право на новую схватку. Если один участник использует свое право бороться снова, а другой участник отказывается от этого права, то участник, который хочет снова бороться, объявляется победителем с результатом КИКЕН-ГАЧИ.

### **ВАЗАРИ**

Рефери должен объявить ВАЗАРИ в том случае, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

а) когда один из участников бросил другого на бок, а сам остался в стойке;

б) когда один из участников бросил другого на спину из положения на коленях;

в) когда участник проводит удержание другому участнику, который не может освободиться в течение 30 секунд. Эквивалентный результат: если один из участников получает наказание КЕЙ-КОКУ, другой участник получает ВАЗАРИ немедленно.

### **Примечание**

Оценка соответствует 7 баллам.

### **ЮКО**

Рефери должен объявить оценку ЮКО в том случае, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

- а) когда один из участников бросает другого на живот или ягодицы, а сам остается в стойке;
- б) когда один из участников бросает другого на бок из положения на коленях;
- в) когда участник проводит удержание другому участнику, который не может освободиться в течение 20 секунд или более, но менее 30 секунд.

Эквивалентный результат: если один из участников получает наказание ЧУЙ, другой участник получает оценку ЮКО немедленно.

### **Примечание**

Оценка соответствует 5 баллам.

Общее количество объявленных оценок должно быть написано.

### **КОКА**

Рефери должен объявить оценку КОКА в том случае, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

- а) когда один из участников бросает другого на живот или ягодицы из положения на коленях;
- б) когда участник проводит удержание другому участнику, который не может освободиться в течение 10 секунд и более, но менее 20 секунд.

Эквивалентный результат: если один из участников получает наказание ШИДО, другой участник получает оценку КОКА немедленно.

### **Примечание**

Оценка соответствует 3 баллам. Аналогично, удержание до 9 секунд рассматривается как атака.

### **ОСАЕКОМИ-ВАЗА**

Рефери должен объявить ОСАЕКОМ И, когда, по его мнению, выполненная техника соответствует следующим критериям:

- а) участник, которого удерживают, должен контролироваться противником, и его спина, оба или одно плечо должны касаться мата;
- б) контроль может осуществляться сбоку, сверху, со стороны ног, со стороны головы;
- в) любая часть тела одного из участников касается рабочей зоны при объявлении удержания.

### **Примечание**

Если участник, проводящий удержание, меняет положение своего тела, но не теряет контроль над своим противником, тело которого остается в допустимых для удержания пределах, то время удержания продолжается до объявления оценки ВАЗАРИ, ТОКЕТА или МАТЕ. Если при перемене удержания участник, которого удерживают, меняет положение лежа на спине на положение лежа на животе или наоборот, то в этот момент рефери должен объявить ТОКЕТА, и если потом опять выполняются требования к удержанию в другом положении, снова объявить ОСАЕКОМИ.

Когда применяется ОСАЕКОМИ-ВАЗА и участник, который находится в преимущественном положении, совершает наказуемое нарушение правил, рефери должен объявить МАТЕ, вернуть участников в стартовое положение, объявить наказание (и в случае необходимости оценку за удержание), и затем возобновить схватку объявлением ХАДЖЕМЭ.

Когда применяется ОСАЕКОМИ-ВАЗА и участник, находящийся в непреимущественном положении, совершает наказуемое нарушение правил, рефери должен объявить СОНО-МАМА, объявить наказание и затем возобновить схватку объявлением ЕШИ, прикасаясь при этом к обоим борцам. Однако, если необходимо объявить наказание ХАНСОКУ-МАКЕ, рефери должен действовать в соответствии со статьей «Запрещенные действия и наказания».

Если оба судьи считают, что удержание идет, а рефери не объявил удержание, они оба должны показать свое мнение жестом удержания и, в соответствии с «правилом большинства из трех», рефери должен немедленно объявить удержание.

Рефери должен объявить МАТЕ в случае «удержания на краю», если часть тела участника, касающаяся рабочей зоны, оказывается «на весу» (то есть поднимается и теряет контакт с татами).

Если в положении НЕ-ВАЗА после объявления СОНО-МАМА необходимо дать наказание ХАНСОКУ-МАКЕ, то должна быть объявлена команда МАТЕ, затем назначено ХАНСОКУ-МАКЕ, и схватка заканчивается командой СОРЕМАТЕ.

В ситуации, когда спина УКЕ теряет контакт с матом (например, положение «мост»), но ТОРИ сохраняет контроль, ОСАЕКОМИ продолжается.

### **ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАКАЗАНИЯ**

Разделение нарушений на четыре группы преследует своей целью дать ясное представление о том, за применение каких запрещенных действий даются определенные наказания.

Наказания не накапливаются. Каждое наказание должно иметь свою оценку. Объявление любого второго или следующего наказания автоматически аннулирует предыдущее.

Если участник уже был ранее наказан, каждое следующее наказание должно быть на ступень выше предыдущего.

Какое бы наказание ни объявил рефери, он должен в случае необходимости простым жестом пояснить его причину.

Наказание может быть дано после объявления СОРЕМАТЕ за любое запрещенное действие, которое было совершено во время схватки или в исключительных случаях за серьезные нарушения, совершенные после сигнала об окончании схватки, если результат схватки еще не был объявлен.

Запрещенные действия и соответствующие наказания:

а) ШИДО объявляется участнику, совершившему незначительное нарушение:

- отсутствие каких-либо атакующих движений после проведения КУМИ-КАТА в положении стойки (см. Примечание «Неведение борьбы»);
- проведение действий, призванных создать впечатление атакующих, но явно показывающих, что не было намерения атаковать противника;
- захват рукавов куртки или низа брюк противника изнутри либо закручивание рукавов куртки при захвате;
- в положении стоя долго удерживание пальцев одной или обеих рук противника, с целью помешать действиям в схватке (в целом более 5 секунд);
- умышленное приведение в беспорядок собственного ГИ либо развязывание и перевязывание пояса или брюк без разрешения рефери;
- обматывание концом пояса или полкой куртки какой-либо части тела противника.
- захватывание ртом ГИ;
- упор рукой, ладонью, ногой или ступней прямо в лицо противника;
- в положении стоя захват рукой (руками) ступни (ступней), ноги (ног) или штанины (штанин) противника, без попытки одновременно с этим провести бросок;
- упор ногой или ступней в пояс, ворот или отворот противника;
- отступление в результате атаки противника более чем на два шага без проведения «реально» контратаки.

б) ЧУЙ присуждается участнику, совершившему серьезное нарушение (или уже имеющему наказание ШИДО и совершившему второе незначительное нарушение):

- стягивание противника вниз в НЕ-ВАЗА, если это противоречит статье «Использование МАТЕ»;
- из положения ТАЧИ-ВАЗА или НЕ-ВАЗА, выходящего за пределы рабочей зоны или принуждающего противника выйти за пределы рабочей зоны (см. исключения в статье «Жесты»);
- применение ШИМЕ-ВАЗА, используя низ куртки или пояс;
- сбивание ногой или коленом кисти или руки противника, чтобы ослабить его захват;
- зажимание ногами («дожиме») шеи или головы (скрещивание «ножницами» ног, выпрямляя их).

в) КЕЙКОКУ присуждается участнику, совершившему серьезное нарушение (или имеющему уже наказание ЧУЙ и совершившему следующее незначительное или серьезное нарушение):

- проведение любых действий, которые могут повредить шейные позвонки или позвоночник противника;
- поднимание лежащего противника с мата и бросок его обратно на мат;
- сбивание опорной ноги противника изнутри, когда он применяет такую технику, как ХАРАН-ГОСИ и т.д.;
- неподчинение указаниям рефери;



- совершение в ходе схватки ненужных выкриков, замечаний или жестов, оскорбительных для противника;
- выполнение любых действий, травмирующий или представляющий опасность для противника или противоречащий духу джиу-джитсу;
- применение КАНСЕТУ-ВАЗА (болевого приемов) к любым суставам, кроме локтевого, плечевого, тазобедренного, коленного и голеностопного;
- падение прямо на мат, в процессе проведения или попытки проведения технического действия, такого, как ВАКИ-ГАТАМЕ.

г) ХАНСОКУ-МАКЕ присуждается участнику, который совершил очень серьезное нарушение (или имеющему наказание КЕЙКОКУ и совершившему следующее нарушение любой степени):

- «нырок» головой вперед, наклоняясь вперед при попытке выполнения таких приемов, как УТИ-МАТА, ХАРАН-ГОСИ и т.д.;
- умышленное падение назад, когда другой участник находится на его спине и один из участников контролирует движения другого;
- ношение твердых или металлических предмета (скрыто или открыто).

### Примечание

Рефери и судьи имеют право применять наказания, руководствуясь целями, ситуацией и высшими интересами боевого искусства.

В случае, когда рефери решает наказать участника (участников) – исключая случаи СОНО-МАМА в НЕ-ВАЗА, – он должен временно остановить схватку, вернуть участников в стартовое положение и, указывая на участника (участников), который совершил запрещенное действие, объявить наказание.

Перед объявлением ХАНСОКУ-МАКЕ рефери должен проконсультироваться с судьями и принять решение в соответствии с «правилом большинства из трех». Когда оба участника нарушают правила одновременно, каждый из них должен быть наказан в соответствии со степенью нарушения.

В случае, когда оба участника были наказаны КЕЙКОКУ и каждый из них снова получает следующее наказание, им обоим должно быть объявлено ХАНСОКУ-МАКЕ. Тем не менее, в этом случае судьи могут вынести свое окончательное решение на основании статьи «Ситуации, не предусмотренные Правилами».

КЕЙКОКУ и ХАНСОКУ-МАКЕ в положении НЕ-ВАЗА должны объявляться тем же способом, что и при ОСАЕКОМИ.

Если один участник переводит вниз другого в НЕ-ВАЗА не в соответствии со статьей «Использование МАТЕ» и его противник при этом не получает преимущества в продолжении НЕ-ВАЗА, рефери должен объявить МАТЕ, временно остановить схватку и объявить ЧУЙ участнику, нарушившему статью «Использование МАТЕ».

«Неведение борьбы» может быть объявлено, если в течение примерно 15 секунд одним или обоими участниками не предпринимаются атакующие действия.

Наказание за неведение борьбы не должно быть объявлено, если атакующих действий нет, но рефери полагает, что участник действительно ищет возможность для атаки.

«Обматывать» означает, что пояс или поля куртки должны сделать полный оборот. Использование пояса или куртки как фиксатора при выполнении захвата (без обматывания) не наказывается.

«Лицо» означает область, ограниченную линией, проходящей через верха лба, впереди ушей и линию подбородка. Попытка провести такие броски, как ХАРАИ-ГОСИ, УТИ-МАТА и т.п. с захватом противника только одной рукой из положения, подобного ВАКА-ГАТАМЕ (когда запястье противника захвачено под мышкой бросающего), и умышленное падение лицом вниз на татами, что может послужить причиной травмы, должны быть наказано. Не имеющие своей целью бросить противника чисто на спину, такие движения опасны и должны рассматриваться так же, как ВАКИ-ГАТАМЕ.

## **НЕЯВКА И ОТКАЗ ОТ БОРЬБЫ**

Результат ФУСЕН-ГАЧИ присуждается участнику, противник которого не явился на схватку.

Прежде чем объявить ФУСЕН-ГАЧ И, рефери должен убедиться в согласии судейской команды.

Результат КИКЕН-ГАЧИ присуждается тому участнику, противник которого отказывается от борьбы по любой причине во время схватки.

Любой участник, который не выполняет требований по форме и гигиене, лишается права на схватку, а его противнику присуждается победа КИКЕН-ГАЧИ на основании правила «большинства из трех».

## **Примечание**

Мягкие контактные линзы/повязки – если во время схватки участник теряет контактные линзы и не может немедленно надеть их, информирует рефери, что он не может продолжать борьбу без контактных линз, рефери после консультации с судьями должен объявить победу КИКЕН-ГАЧИ его противнику.

ФУСЕН-ГАЧИ – участник, который не явился на исходную позицию после трех вызовов с интервалами в одну минуту, проигрывает схватку.

## **ТРАВМА, БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ**

Результат КАЧИ или ХИКИ-БАКЕ в случае, когда один из участников не может продолжать борьбу из-за травмы, болезни или несчастного случая во время схватки, объявляется рефери после консультации с судьями в соответствии со следующими положениями:

а) травма:

- если вина за получение травмы возлагается на травмированного участника, то он проигрывает схватку;
- если вина за получение травмы противником возлагается на нетравмированного участника, то схватку проигрывает нетравмированный участник;
- когда невозможно определить вину обоих участников в получении травмы, может быть объявлено решение ХИКИ-БАКЕ.

б) болезнь.

Обычно если один из участников заболевает во время схватки и не может продолжать борьбу, то он проигрывает схватку.

в) несчастный случай.

Если несчастный случай происходит под влиянием извне, должно быть объявлено решение ХИКИ-ВАКЕ.

### **Медицинское обследование**

За время схватки каждый участник имеет право на два медицинских обследования.

Рефери должен убедиться в том, что количество раз, когда схватка прерывалась для медицинского обследования, зарегистрировано для каждого участника.

Секретарь должен показать один крест при первом медицинском обследовании и два креста при втором медицинском обследовании.

### **Примечание**

На площадку для соревнований допускается только один врач для каждого участника. Если врач нуждается в помощнике, то рефери должен быть сначала об этом информирован. Тренер никогда не допускается на площадку для соревнований. Исключение – незначительная травма. Если незначительная травма (кровотечение из носа, сломанный ноготь и т.д.) требуют медицинского внимания, это должно быть сделано как можно быстрее.

*Замечание.* Врач может прикасаться к участнику, но не должен обследовать его.

Исключение – медицинское обследование. В случае любого повторения той же незначительной травмы врач должен быть приглашен, а медицинское обследование зарегистрировано.

Если участник сам просит о приглашении врача при незначительной травме, это должно регистрироваться как медицинское обследование.

Если участник случайно получил травму, никто из участников не виноват в этом и требуется обследование врача, это обследование должно регистрироваться.

*Замечание.* Врач может прикасаться к участнику для того, чтобы быстро его обследовать.

### **Травма: свободное обследование**

Свободное медицинское обследование разрешается только тогда, когда, по мнению рефери, травма была нанесена противником.

Во время обследования врач может прикасаться и свободно обследовать участника, а также может:

- применить перевязочный материал, если необходимо;
- помочь в обработке незначительной раны.

*Замечание.* За исключением описанных ситуаций, если врач проводит любое лечение, то противнику будет присуждена победа КИКЕН-ГАЧИ.

## ТРАВМА, БОЛЕЗНЬ ИЛИ НЕСЧАСТНЫЙ СЛУЧАЙ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

Если аккредитованный врач команды после осмотра травмированного участника сообщает рефери, что участник не может продолжить схватку, то рефери после консультации с судьями должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Если травма участника настолько серьезна, что требует помощи вне площадки для соревнований или травма участника (или участников) требует более двух осмотров аккредитованным врачом команды, рефери после совещания с судьями должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Если травма участника такова, что требует оказания медицинской помощи аккредитованного врача команды на площадке для соревнований, рефери после консультации с судьями должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

Если после получения травмы одним или обоими участниками рефери и судьи считают, что продолжить борьбу нельзя, рефери должен закончить схватку и объявить результат в соответствии с другими положениями настоящей статьи.

### Примечание

Если в течение схватки УКЕ получил травму по вине ТОРИ и не может продолжать борьбу, судьи должны проанализировать этот случай и вынести решение в соответствии с Правилами. Решение выносится по существу каждого случая.

#### *Пример.*

Травма произошла в результате запрещенного действия. После исследования травмы врач информирует рефери, что участник может продолжить борьбу. После совещания с боковыми судьями рефери должен объявить наказание противнику.

Если после возобновления схватки травмированный участник не может продолжить борьбу вследствие полученной ранее травмы, его противник не может быть повторно наказан. В этом случае травмированному участнику объявляется поражение.

Если врач, ответственный за участника в данной схватке, явно осознает, особенно в случаях проведения удушающих приемов, что есть реальная угроза здоровью участника, он может выйти на край татами и обратиться к судьям для того, чтобы немедленно остановить схватку. Судьи должны предпринять все необходимые меры, чтобы помочь врачу.

Такое вмешательство влечет за собой безусловный проигрыш в схватке и, следовательно, должно применяться только в исключительных случаях.

Если невозможно определить виновника травмы обоих участников, победа присуждается участнику, который может продолжить борьбу.

На чемпионатах ВКФ России официальный врач команды должен иметь медицинскую степень и зарегистрироваться до начала соревнований. Только он имеет право сидеть в установленных местах и должен иметь отличительный знак, например нарукавную повязку с красным крестом.

Аккредитуя врача своей команды, национальные федерации берут на себя ответственность за действия своих врачей.

Врачи должны быть информированы обо всех поправках и интерпретациях Правил. Перед любым чемпионатом ВКФ должно быть организовано совещание с врачами команд, проводимое Спортивным директором.

### **СИТУАЦИИ, НЕ ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ПРАВИЛАМИ**

При возникновении ситуации, не предусмотренной настоящими Правилами, она должна быть рассмотрена, и решение объявляется рефери после совещания с Судейской комиссией.

## СООТВЕТСТВИЕ ТЕРМИНОЛОГИИ

<b>Русское название технических действий</b>	<b>Название технических действий</b>
Бросок скручиванием туловища вперед с захватом рукава и разноименного отворота	Уки отос (Uki otoshi)
Бросок через ногу вперед	Тай-отоси (Tai-otoshi)
Бросок через ногу назад	О-сото отоси (Osoto-otoshi)
Бросок через ногу с сторону садясь	Еко-отоси (Yako-otoshi)
Бросок через ногу в сторону в падении	Тани отоси (Tani-otoshi)
Бросок обхватом одноименной ноги	Уки ваза (Uki-wasa)
Бросок обхватом двух ног	О-сото гари (Osoto-gari)
Боковая подсечка	Осото гурума (osoto- guruma)
Передняя подсечка	Дэ Аси-хараси (deashi-harai)
Передняя подсечка в разноименную голень	Сасацурикоми Аси (sasaetsurikomi-ashi)
Передняя подсечка в разноименное колено	Хиза-гурума (Hiza-guruma)
Подсечка изнутри одноименной пятки	Ко-ути-гара (Kouchi-gari)
Подсечки снаружи разноименной пятки	Ко-сото гакэ (Kosoto-gari)
Боковая подсечка двух ног	Окури-Аси-хараси (okuri-ashi-harai)
Подхват одноименной ноги с захватом руки под разноименное плечо	Хане-маки-коми (Hane-makikomi)
Бросок через голову упором стопы в живот	Томое наге (Tomoe nage)
Бросок подсадом одноименной голени изнутри	Хане госи (Hane-goshi)
Бросок через голову подсадом голенью одноименного бедра	Суми гаеси (Sumi-gaeshi)
Бросок переворотом	Сукуи наге (sykui nage)
Бросок через грудь	Ура наге (Ura-nage)
Бросок скрестным движением ног	Кани васама (Kani vasami)
Бросок обвивом	Кавазу-гакэ (Kawazu-gake)
бросок захватом разноименных бедер	Моротэ гари (Morote garu)
Бросок захватом разноименного рукава и одноименной голени	Кибицси гаецси (Kibisu-gaeshi)
Бросок через ногу назад с захватом разноименного бедра и разноименного рукава	Кушики таосаи (Kuchiki-taoshi)
Боковая подсечка в падении	Еко гакэ (Yoko-gake)
Задняя подсечка одноименной пятки	Усире Гоши (Ushize goshi)
Зацеп голени одноименной голенью сзади	Наке Гоши гаеши (Hage goshi-gaeshi)
Бросок вперед через две ноги	Еко-вакаге (Yoko-wakare)



Бросок подхватом одноименной ноги	Харай госи (Harai-goshi)
Бросок подхватом разноименной ноги	Ути мата (Uchi-mata)
Бросок подхватом двух ног	Аси урума (Ashi-guzuma)
Бросок зацепом разноименной голени изнутри	О-ути гари (Ouchi gare)
Бросок зацепом разноименной голени снаружи	Косото-гаке (Kosoto-gari)
Бросок через бедро с захватом пояса сзади и разноименного рукава	Уки-госи (Uki-goshi)
Бросок через бедро с заведением	О-госи (O goshi)
Бросок через спину с захватом разноименного рукава и разноименного отворота	Цурикоми-госи (Tsurikomi-goshi)
Бросок через спину с захватом руки под плечо	Сото-макикоми (Soto-makikomi)
Бросок через плечи с захватом одноименного отворота и рукава	Яма араси (Yama-arashi)
Бросок через плечо	Сеои-наге (Seoi-nage)
Бросок через плечи с захватом разноименного рукава и одноименного бедра	Кати гурума (Kati guruma)
Удержание сбоку	Хон кеса гатаме (Hon kesa gatame)
Удержание со стороны головы	Кузуре кеса гатаме (Kuzure-keza-gatame)
Удержание поперек	Еко сихе гатаме (Yeko-shiho-gatame)
Удержание сверху	Тате сихо гатаме (Tate-shihe gatame)
Удержание со стороны ног	Ура гатаме (Ura gatame)
Удушательный прием скрещенными предплечьями с захватом разноименных отворотов снаружи	Нами джуджи Джимэ (Nami juji-jime)
Удушательный прием скрещенными предплечьями с захватом разноименных отворотов изнутри	Каку джуджи Джимэ (Gyaku juji-jime)
Удушательный прием скрещенными предплечьями с захватом разноименных отворотов изнутри и снаружи	Ката джуджи Джимэ (Kata juji-jime)
Удушательный прием предплечьями из положения сзади	Хадака Джимэ (Hadaka jime)
Удушательный прием с захватом разноименных отворотов сзади	Окури-Эри джимэ (Okuri eru jime)
Удушательный прием с захватом разноименного отворота и шеи из-под одноименного плеча	Катаха-джимэ (Kata-ha jime)
Удушательный прием предплечьем с захватом одноименного отворота и бедер снизу из положения поперек	Катате джимэ (Katate jime)
Удушательный прием кистями рук с захва-	Риомэ джимэ (Ryote jime)

том разноименных отворотов	
Удушающий прием сведением предплечий на встречу друг другу	Содэ-гурума джимэ (Sode guruma jime)
Удушающий прием бедрами с захватом рукава обеими руками из положения снизу	Санкаку-джимэ (Sankaku jime)
Удушающий прием скрещенными голенью и предплечьем с захватом руки и одноименного отворота	Кагато джимэ (Kagato jime)
Удушающий прием сведением навстречу голени и предплечья с захватом одноименного отворота и разноименной голени	Хидари Аси (Hudari ashi)
Удушающий прием сведение на встречу друг другу голени и предплечья с захватом разноименного отворота и разноименной голени	Ками сихо Аси джимэ (Kami shihoashi jim)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный с захватом руки между ног	Удэ-хисиги-дзюдзи гатамэ (Ude-hishigi-juju)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава с захватом руки на плечо	Уде-хисими-уде-гатамэ (Ude-hishigi-ude-gatame)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава через разноименное бедро из положения лежа на боку	Уде-хисими-хиузя-гатамэ (Ude-hishigi-hiza-gatame)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава с захватом руки ногой из положения лежа поперек спины атакующего	Уде-хисими-Аси гатамэ (Ude-hishigi-ashi-gatame)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава через туловище с захватом разноименного запястья и разноименного отворота через плечо	Уде-хисими-хара гатамэ (Ude hishigi-haza-gatame)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава через разноименное плечо с захватом руки под плечо	Уде хисими ваки гатамэ (Ude hishigi waki gatame)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава через одноименное бедро с захватом шеи и разноименного запястья	Удэ-хисими хиза-гатамэ (Ude hishiguhiza gatame)
Болевой прием перегибанием локтевого сустава через разноименное бедро с захватом одноименного запястья и пояса сзади	Усиро кеса-гатамэ (Ushire kesa gatame)

<p>А.) Болевой прием перегибанием локтевого сустава через разноименное предплечье с захватом одноименного и разноименного запястий</p> <p>Б.) Болевой прием скручивание плечевого сустава наружу с захватом одноименного и разноименного запястий</p> <p>В.) Скручивание плечевого сустава внутрь с захватом разноименных запястий</p>	<p>Удэ-гарами (Ude garame)</p>
<p>Болевой прием перегибанием локтевого сустава через тазобедренный с захватом ноги между ног</p>	<p>Аси гарами (Ashi garame)</p>