

38.78.6.128

Яковъ Кохъ  
ЧЕМПИОНЪ МИРА.

САМОУЧИТЕЛЬ ФРАНЦУЗСКОЙ

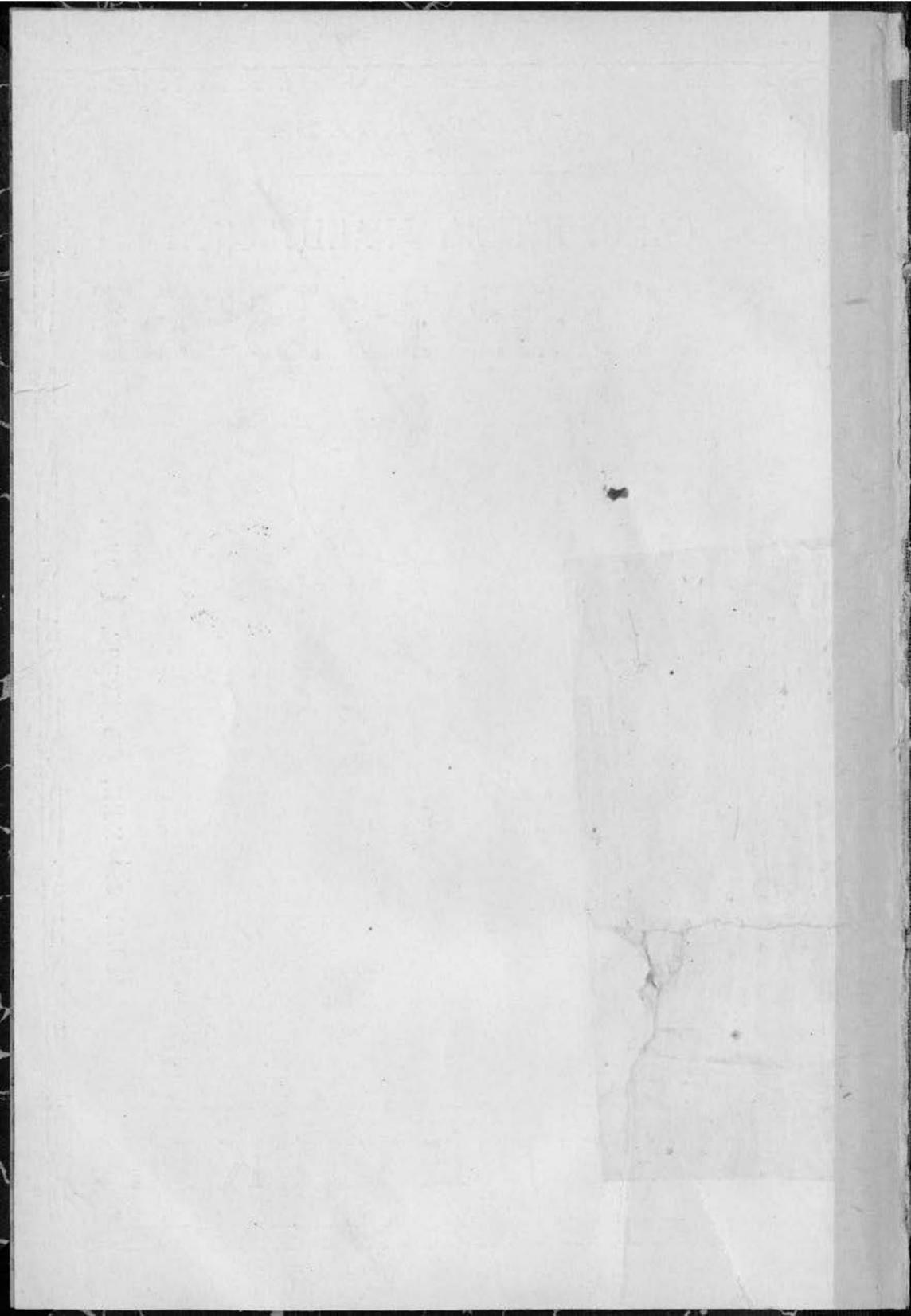
# БОРЬБЫ

СЪ 64 РИСУНКАМИ.



Цѣна 75 коп., съ перес. 1 руб.

И АТЛЕТИКИ.





1/106



- 2 -

Съ фот Семененко, Спб.

Зр. 78.6. 198

**Яковъ Кохъ**

ЧЕМПИОНЪ МИРА.

# САМОУЧИТЕЛЬ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ.

ПОЛНОЕ РУКОВОДСТВО ФРАНЦУЗСКОЙ  
или  
ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ и АТЛЕТИКИ.

Съ 64 рисунками въ текстѣ.



Переводъ съ послѣдняго нѣмецкаго изданія

**Р. Маркова.**

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО „СОТРУДНИКЪ“

С.-ПЕТЕРБУРГЪ, ЛИТЕЙНЫЙ ПР., № 55.





## Предисловіе автора.

---

### Нѣсколько словъ о гимнастикѣ.

Я безконечно многимъ обязанъ гимнастикѣ, пробудившей во мнѣ еще въ ранней юности честолюбивое желаніе физическаго совершенствованія и пламенную жажду укрѣпить члены неустаннымъ упражненіемъ. Въ теченіе всего моего дѣтства и юности, и даже позже, въ зрѣломъ возрастѣ, я былъ страстнымъ любителемъ гимнастики. Для меня не было ничего дороже побѣдъ и наградъ, которыя я завоевывалъ въ гимнастическихъ состязаніяхъ. И всю мою дальнѣйшую жизнь я останусь благодарнымъ приверженцемъ гимнастическаго искусства.

Но если я, наряду съ гимнастикой, увлекся атлетикой, усердно культивирующей борьбу, чтобы отдаться впослѣдствіи всецѣло борьбѣ, какъ своей исключительной профессіи, то причиной этого было серьезное несовершенство гимнастики. Той любви, которая со стихійной силой влекла меня къ борьбѣ, я не нашелъ удовлетворенія въ предѣлахъ гимнастики. Наивысшее и самое прекрасное изъ всѣхъ физическихъ упражненій представляетъ одна борьба.

По условіямъ самой природы человѣка, ничто не можетъ такъ способствовать развитію всѣхъ духовныхъ и тѣлесныхъ способностей какъ борьба. Правда, такое же преимущество представляютъ также боксированіе и фехтованіе, но и отъ этихъ искусствъ борьба выгодно отличается тѣмъ, что, требуя энергичнаго участія всѣхъ частей тѣла, она обусловливаетъ собой наивозможно болѣе равномѣрное и гармоничное развитіе всѣхъ мускульныхъ группъ. Но борьба не ограничивается областью однихъ физическихъ способностей. Одна сила еще не дѣлаетъ борца. Это доказываетъ примѣръ очень многихъ могучихъ атлетовъ, являющихся жалкими борцами, — отчасти вслѣдствіе односторонности своего физическаго развитія, главнымъ же образомъ вслѣдствіе своей духовной неуклюжести. Борьба требуетъ важныхъ и цѣнныхъ свойствъ ума и характера и въ свою очередь развиваетъ ихъ: смѣлости и осмотрительнаго хладнокровія, благоразумной расчетливости, находчивости и быстрой сообразительности.

Вотъ почему видные авторитеты гимнастическаго искусства не безъ основанія усматриваютъ серьезный недостатокъ его въ томъ, что оно пренебрегаетъ борьбой, вмѣсто того, чтобы слѣдовать образцу классической древности и германскаго средневѣковья.

Но для улучшенія этого вопроса необходимо не только удѣлить дѣлу больше вниманія и заботы, — необходимо еще порвать съ существующими до сихъ поръ обычаями, препятствующими борьбѣ въ партерѣ. Устраненіе этого способа борьбы не только дѣлаетъ ее бѣднѣе на добрую половину, но и борьбу на ногахъ лишаетъ ее

важнѣйшихъ и лучшихъ составныхъ частей, дѣлаетъ ее однообразной и неинтересной. Въ среднѣе вѣка существовала, правда, богатая и разнообразная система борьбы исключительно на ногахъ, но попытки возстановленія ея натолкнулись бы теперь на крупныя техническія затрудненія, разсматривать которыя здѣсь не мѣсто. Въ виду этого, намъ ничего другого не остается, какъ принять современную, такъ называемую „греко-римскую“ систему, соотвѣтствующую въ своихъ главнѣйшихъ чертахъ античной борьбѣ.

Едва ли можно найти и указать сколько-нибудь серьезныя причины того, что современная гимнастика относится къ борьбѣ, какъ мачеха къ падчерицѣ. Безъ тяжкаго ущерба для себя она не можетъ отказаться отъ важной и неотложной задачи—стремиться снова достигнуть былой высоты.

Я счелъ бы лучшей наградой для себя, если бы моему краткому и общепонятно изложенному, но исчерпывающе полному руководству удалось поставить борьбу на должную высоту въ глазахъ тѣхъ, на чьей обязанности больше всего лежитъ забота о процвѣтаніи этого искусства, — въ глазахъ гимнастовъ.

*Яковъ Кохъ.*





## Моя біографія.

---

Я родился 12 апрѣля 1870 года въ Нейссѣ на Рейнѣ. Съ самой ранней юности во мнѣ пробудилось горячее влеченіе къ физическимъ упражненіямъ. Я со страстью отдался гимнастикѣ. Успѣхами въ ней я еще въ училищѣ превзошелъ всѣхъ своихъ товарищей. Впослѣдствіи тяжелый трудъ моей профессіи не помѣшалъ мнѣ участвовать въ качествѣ одного изъ усердѣйшихъ членовъ въ гимнастическомъ клубѣ моего родного города. Мнѣ было 18 лѣтъ, когда я получилъ первый вѣнокъ за побѣду въ большомъ состязаніи въ Обербликѣ; черезъ годъ я снова получилъ вѣнокъ побѣдителя-гимнаста въ Гомбергѣ и первый призъ за борьбу, а въ 1890 году получилъ первый вѣнокъ за борьбу въ Эссенѣ. Затѣмъ я получалъ на каждомъ состязаніи по два вѣнка, — одинъ за гимнастику, другой за борьбу. Наряду съ этимъ я былъ членомъ дюссельдорфскаго атлетическаго клуба и получилъ множество призовъ на атлетическихъ митингахъ, — между прочимъ, золотую медаль на международномъ состязаніи атлетовъ. Отслуживъ положенный срокъ на во-

енной службѣ, я снова усердно посвятилъ себя гимнастикѣ, атлетикѣ и борьбѣ.

Трудный шагъ къ карьерѣ профессиональнаго борца я сдѣлалъ въ 1898 году. Тогда это былъ очень тяжелый хлѣбъ, скудно прокармливавшій посвятившихъ себя этому дѣлу. Но пламенное честолюбіе влекло меня впередъ. Перваго значительнаго успѣха я достигъ въ Люттихѣ, гдѣ мнѣ удалось побѣдить знаменитаго Константа ле Буше, одного изъ лучшихъ и пользовавшихся наибольшимъ успѣхомъ борцовъ всѣхъ временъ. Въ слѣдующіе затѣмъ годы я съ успѣхомъ отстаивалъ честь національныхъ цвѣтовъ своей страны на многихъ международныхъ состязаніяхъ. Въ 1903 г. я былъ признанъ чемпиономъ міра въ Лондонѣ, въ 1904 г. — въ Берлинѣ, въ 1905 г. — европейскимъ чемпиономъ въ Парижѣ.



## Французскія названія приемовъ борьбы.

Дэбу (debout)—стоя на ногахъ, стойка.

Партэръ (par terre)—на землѣ, въ партерѣ.

Кравать (cravatte)—обхватъ за шею.

Колье дэ форсъ (collier de force)—сдавливаніе шеи.

Бра-дэсю, бра-дэссу (bras-dessus, bras-dessous)—рука объ руку, двойной обхватъ.

Ку дэ сэнтюръ дэ дэванъ (coup de ceinture de devant)—передній поясъ.

Сэнтюръ дэ котэ (ceinture de coté)—боковой поясъ.

Сэнтюръ дэ дэръьеръ (ceinture de derrière)—задній поясъ.

Сэнтюръ анъ суплесъ (ceinture en souple)—отталкиваніе обхватомъ сзади, переваль.

Понъ (pont)—мостъ.

Парадъ (parade)—отраженіе удара, защита.

Крок-ан-жамбъ (croc en jambe)—подставить ногу.

Сэнтюр-а-рэбуръ (ceinture à rebours)—обратный поясъ.

Бра рулэ (bras roulé)—захватъ руки подмышку.

Руладъ (roulade)—рулада.

Туръ дэ аншъ анъ тэтъ (tour de hanche en tête)—поднятіе на бедро съ захватомъ головы.

Туръ дэ аншъ анъ сэнтюръ (tour de hanche en ceinture)—обхватъ бедеръ заднимъ поясомъ.

Туръ дэ бра (tour de bras)—захватъ верхней части руки черезъ плечо.

Туръ де тэтъ (tour de tête) — захватъ головы.

Туръ д'эполь (tour d'épaule) — поворотъ плеча.

Призь дэ тэтъ (prise de tête) — нельсонъ.

Дубль призь дэ тэтъ (double prise de tête)—двойной нельсонъ.

Пируэтъ (pirouette)—увертываніе, поворотъ на головѣ въ обратную сторону.

Рамасманъ дэ тэтъ (ramassement de tête)—запрокидываніе головы.

Рамасманъ де бра (ramassement de bras)—выворачиваніе рукъ.

Кле де бра (clef de bras)—ручной поворотъ.

Ретурнеманъ де бра (retournement de bras)—притягиваніе за руку.

Баскюладъ (basculade)—баскюлада.

Сэнтюръ дэ котэ партэръ (ceinture de coté par terre)—боковой поясъ въ партерѣ.



## Правила борьбы.

---

### § 1.

1. Разрѣшается захватъ частей тѣла отъ тѣмени до бедеръ.

2. Побѣжденнымъ считается коснувшійся земли обѣими лопатками одновременно, а также прекратившій борьбу безъ уважительной причины. Вопросъ объ уважительности причины рѣшаетъ жюри.

3. Запрещается подставлять ногу и сбивать съ ногъ.

4. Запрещается сдавливать шею.

5. Запрещается бить, толкать, — въ особенности головой, — тянуть за волосы, кусаться, параться, выкручивать руки, ломать пальцы и под. грубости.

6. Запрещается грубое стискиваніе при подъемѣ.

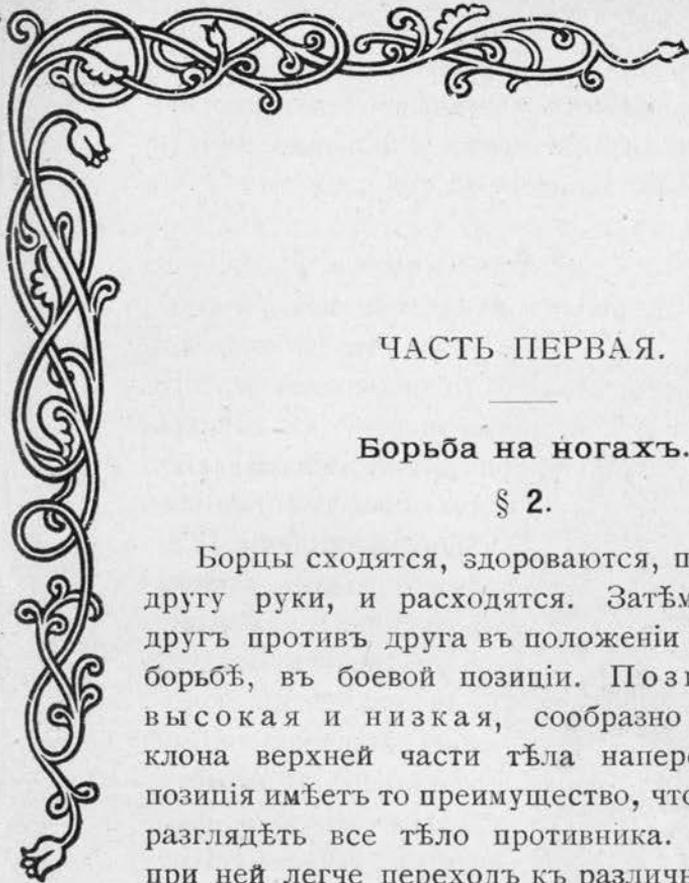
7. Паденіе за предѣлами ковра не считается. Не считается также захватъ, сдѣланный за предѣлами ковра.

8. Послѣ всякаго перерыва борьба возобновляется въ томъ же положеніи, при которомъ она была прервана.

9. Погрѣшившему противъ правилъ борьбы дѣлается двукратное предостереженіе; при нарушеніи правилъ въ третій разъ онъ лишается права продолжать борьбу. Это считается равносильнымъ пораженію.

10. Жюри должно состоять изъ нечетнаго числа судей. Постановленіямъ жюри надлежитъ повиноваться безпрекословно.

---



## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

### Борьба на ногахъ.

#### § 2.

Борцы сходятся, здороваются, пожимая другъ другу руки, и расходятся. Затѣмъ становятся другъ противъ друга въ положеніи готовности къ борьбѣ, въ боевой позиціи. Позиція бываетъ высокая и низкая, сообразно степени наклона верхней части тѣла напередъ. Высокая позиція имѣетъ то преимущество, что можно лучше разглядѣть все тѣло противника. Къ тому же, при ней легче переходъ къ различнымъ приемамъ нападенія. Низкая позиція болѣе удобна для оборонительнаго положенія, такъ какъ при ней трудно или даже совсѣмъ невозможно примѣнить такіе приемы, какъ поясъ, двойной обхватъ, захватъ руки, головы, поднятіе на бедро. Поворотъ плеча и боковой поясъ, примѣняемые только при низкой позиціи, относятся къ самымъ трудно-осуществимымъ приемамъ.

Приготовляясь къ нападенію, пользуются захватами кистью руки (называемыми также — не вполне удачно — массажемъ) и нельсономъ (массажъ затылка). Нельсонъ подраздѣляется на простой и двойной, смотря по тому, кладется

ли на затылокъ противника одна или обѣ руки. Этимъ приѣмомъ можетъ удаться уложить противника на-земь, если при этомъ энергично тянуть его. О приѣмѣ притягиванія за руку см. ниже.

### § 3.

Приѣмомъ кравать — обхвата за шею — пользуются прежде всего для того, чтобы уложить противника на-земь. Для этого обхватываютъ его затылокъ лѣвой рукой, проведя свою кисть подъ его подбородокъ, а правой рукой схватываютъ

снизу свое собственное лѣвое предплечіе. Такимъ образомъ голова противника оказывается охваченной петлей. Если въ этомъ положеніи энергично тянуть его къ себѣ, то можетъ удаться свалить его на-земь. Можно также поворачивать обхваченную голову, приподнимая подбородокъ и нагибая его затылокъ къ землѣ (рис. 1). Если въ

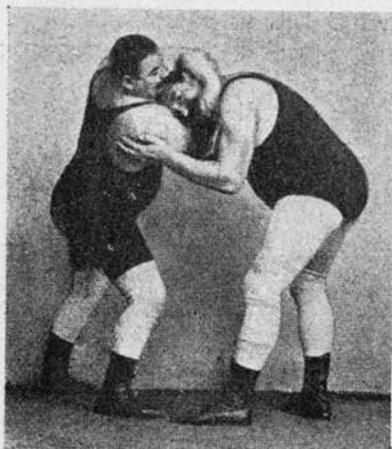


Рис. 1.

этомъ положеніи наваливаться на противника сверху верхней частью своего тѣла, то можетъ удаться повалить его на спину и раздавить мостъ, если онъ его сдѣлаетъ. Но положить противника этимъ приѣмомъ очень трудно и рѣдко удается. Въ большинствѣ же случаевъ кравать служитъ только для того, чтобы нѣсколько обезсилить противника болѣзненнымъ и неприятнымъ стиски-

ваніемъ. Вотъ почему вполне справедливо, что для любителей этотъ пріемъ недозволенъ. Если бы онъ былъ запрещенъ и для профессиональныхъ борцовъ, это не внесло бы ощутительнаго пробѣла въ систему борьбы, такъ какъ безъ него безусловно можно обойтись.

Чтобы освободиться отъ такого обхвата шеи, надо отталкивать руки нападающаго и выпрямлять затылокъ. Часто можно отвѣчать поясомъ.

Другой способъ кравата, менѣе дѣйствительный, состоитъ въ томъ, что лѣвой рукой обхватываютъ шею не до подбородка противника, а кладутъ ее

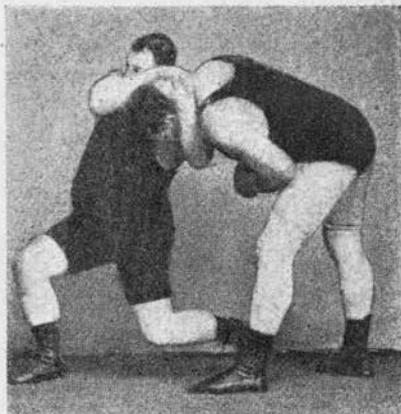


Рис. 2.

только на лѣвую сторону его черепа. Этимъ пріемомъ невозможно повалить противника на спину, а можно только свалить его съ ногъ.

Третій способъ, совсѣмъ невинный и вполне дозволенный, состоитъ въ томъ, что лѣвую руку кладутъ на затылокъ противника и правой, проведя ее вокругъ подбородка, также охватываютъ затылокъ. Затѣмъ голову оттягиваютъ книзу и къ себѣ. Такъ можетъ удался повалить противника. Для усиленія дѣйствія этого пріема можно нѣсколько поворачиваться туловищемъ (рис. 2).

Пріемъ колье дэ форсъ, при которомъ сдавливается шея противника, запрещается при борьбѣ. Тѣмъ не менѣе, для полноты изложенія, мы опи-

шемъ наиболѣе дѣйствительный пріемъ такого рода. Голову противника нажимають правымъ плечомъ и лѣвымъ предплечіемъ упираются спереди подѣ шей его. Лѣвую руку кладутъ на правое плечо противника и правой рукой охватываютъ лѣвую кисть. Если поднять теперь съ силой правый локоть, то шея противника окажется сильно сдавленной (рис. 3).

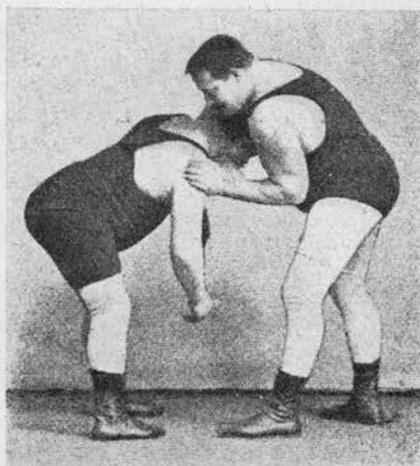


Рис. 3.

Отъ этого пріема можно освободиться, отталкивая руки нападающаго и выпрямляя затылокъ. Колье дѣ форсъ представляетъ также поводъ для отвѣтнаго пріема поясомъ.

#### § 4.

Бра-дэсю, бра-дэссу—сцѣпленіе рукъ—представляетъ собой простѣйшій пріемъ борьбы въ стоячемъ положеніи. Одну руку проводятъ подѣ руку противника, а другую поверхъ его руки и сцѣпляютъ руки за спиной (рис. 4). Всего лучше

спѣплять руки въ этомъ случаѣ, какъ и во всѣхъ другихъ, такимъ образомъ, чтобы четыре пальца каждой руки (кромѣ большого) скрестились между собой на подобіе крючковъ. Охваченное такимъ образомъ тѣло противника крѣпко прижимаютъ къ своей груди и приподнимаютъ его. Только при этомъ нужно стараться повалить противника на-бокъ, чтобы онъ не могъ снова стать на ноги. (Ср. под. пол. на рис. 6). Сваливъ противника, наваливаются на него, — и чѣмъ съ большей тяжестью это сдѣлается, тѣмъ труднѣе будетъ противнику сдѣлать мость.

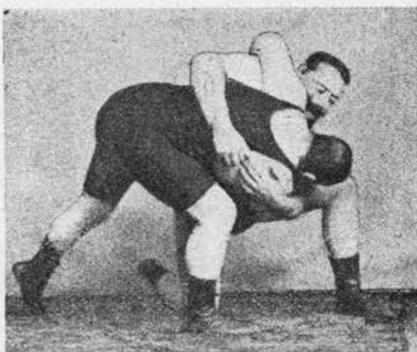


Рис. 4.

Вспомогательнымъ приѣмомъ мельницы можно съ успѣхомъ воспрепятствовать противнику снова стать на ноги. Приподнявъ высоко противника, для этого быстро поворачиваются нѣсколько разъ вокругъ собственной оси, — и тогда нижняя часть тѣла его и ноги, вслѣдствіе быстрыхъ круговыхъ движеній, взлетаютъ все выше и выше. Это круговращеніе прерывается внезапнымъ и неожиданнымъ сваливаніемъ его на-земь.

Другой способъ этого же приѣма, менѣе заслуживающій вниманія, заключается въ томъ, что противника опускаютъ, не подымая его, на одно плечо и затѣмъ наваливаются на него. Передъ нимъ первый способъ имѣетъ то огромное преимущество, что, приподымая противника на воз-

духъ, имѣешь его всецѣло въ своей власти. Кромѣ того, при второмъ способѣ легко свалиться и самому.

Лучшимъ можетъ быть признанъ третій способъ примѣненія того же приѣма. Опустившись неожиданно на одно колѣно, противника съ силой увлекаютъ за собой книзу. Этимъ нарушаютъ устойчивость его равновѣсія, заставляя его на одинъ моментъ перенести всю свою тяжесть на выдвинутую впередъ ногу (рис. 4), и этимъ моментомъ пользуются, чтобы повалить его на спину, послѣ чего наваливаются на него, чтобы окончательно дожать его.

Для осуществленія парада, противника отталкиваютъ, упираясь одной рукой или обѣими руками въ верхнюю часть его тѣла или толкая его назадъ, упираясь одной или обѣими руками въ его подбородокъ. Такимъ приѣмомъ можно помѣшать ему провести до конца свой приѣмъ или, если ему уже удалось захватить, помѣшать ему прижать къ себѣ или приподнять на воздухъ.

Какъ отвѣтный приѣмъ, здѣсь во всякомъ случаѣ умѣстно сцѣпленіе рукъ. О другихъ отвѣтныхъ приѣмахъ будетъ сказано ниже.

## § 5.

Мы уже упоминали о мостѣ, какъ о способѣ парада. Во всѣхъ тѣхъ случаяхъ, когда оказываешься опрокинутымъ на-спину, мостъ является спасеніемъ отъ пораженія. Предотвратить одновременное прикосновеніе къ землѣ обѣими лопатками можно такимъ путемъ, чтобы, выгнувъ спину, лежать, опираясь въ землю только затылкомъ и подошвами ногъ, т. е. на высотѣ нѣсколькихъ

сантиметровъ надъ землей (рис. 5). Противникъ можетъ сломать мостъ и помѣшать поворачиваться на немъ, если навалится на него и обхватить лежащаго подъ нимъ. Вотъ почему здѣсь важно постараться перевернуться животомъ внизъ, не давъ противнику времени помѣшать этому. Даже въ томъ случаѣ, когда противникъ уже навалился, можно попытаться столкнуть его, упершись рукой въ его подбородокъ и толкая его кверху (рис. 5). Если удастся помѣшать ему этимъ крѣпко держаться, то можетъ удаться перевернуться на животъ.



Рис. 5.

Полу-мостомъ называется такое положеніе, когда одна лопатка прикасается къ землѣ, а другое плечо поднято и нога съ той же стороны упирается, согнутая въ колѣнѣ. Полу-мостъ служитъ не только, какъ мѣра защиты, но къ нему прибѣгаютъ и для проведенія нѣкоторыхъ приѣмовъ, о которыхъ будетъ сказано позднѣе.

Такъ какъ мостъ и полу-мостъ служатъ во всякомъ случаѣ послѣднимъ средствомъ спасенія, то мы въ дальнѣйшемъ больше не будемъ упоминать о нихъ въ каждомъ отдѣльномъ случаѣ, а только въ тѣхъ случаяхъ, когда они будутъ представлять собой переходъ къ другимъ отвѣтнымъ приѣмамъ.

§ 6.

Приемъ передняго пояса состоитъ въ томъ, что противника охватываютъ вокругъ бедеръ, продѣвъ руки подъ его руки. Если обхватъ приходится повыше бедеръ, этотъ приемъ труднѣе провести. Противника съ силой привлекаютъ къ себѣ, приподымаютъ его на воздухъ и бокомъ бросаютъ на-земь (рис. 6). Если онъ, падая, дѣлаетъ мость, то его прижимаютъ, не выпуская, на обѣ лопатки.

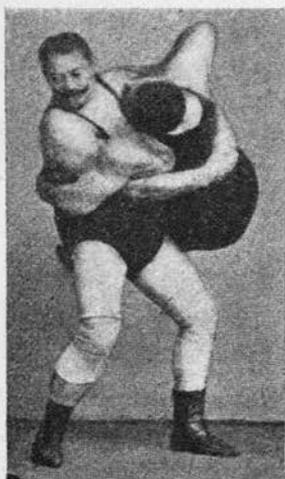


Рис. 6.



Рис. 7.

Какъ и при сцѣплениі рукъ, въ этомъ случаѣ пользуются опусканіемъ на одно плечо и на колѣно. Все, сказанное тамъ, примѣнимо и къ поясу.

То же самое можно сказать и о примѣненіи мельницы.

Въ видѣ парада противъ пояса, упираются рукой или обѣими руками въ верхнюю часть тѣла противника,—всего лучше въ подбородокъ и отталкиваютъ его отъ себя (рис. 7). Этимъ можно

помѣшать ему провести пріемъ или, если онъ уже успѣлъ его провести, то не допустить его прижать къ себѣ и приподнять вверхъ.

Другой способъ парада состоитъ въ томъ, что просовываютъ руку между рукой и ребрами противника. Съ помощью этого руку нападающаго отводятъ въ сторону и препятствуютъ дальнѣйшему осуществленію пріема нападенія. Такимъ образомъ схватка можетъ свестись съ обѣихъ сторонъ къ пріему сцѣпленія рукъ.

Третій способъ заключается въ обхватѣ рукъ нападающаго путемъ скрещенія подъ ними своихъ кистей, и руки противника оказываются такимъ образомъ въ тискахъ (рис. 8). Это препятствуетъ нападающему провести до конца пріемъ пояса. Но можно отвѣтить также стискиваніемъ рукъ, бросая его при этомъ на землю. Для этого нужно перегнуться назадъ и приподнять противника такъ, чтобы онъ потерялъ опору подъ ногами (рис. 8); затѣмъ его бросаютъ, либо опускаясь и самъ навзничъ на одно плечо и затѣмъ наваливаясь на противника, либо съ помощью мельницы.



Рис. 8.

Существуетъ еще четвертый способъ: повернуться въ обхватывающихъ рукахъ противника такъ, чтобы оказаться спиной къ нему. Тогда

для него останется только возможность заднего пояса, что гораздо труднѣе провести и легче парадировать. О другихъ отвѣтныхъ приемахъ—ниже.

### § 7.

Приемъ бокового пояса встрѣчается очень рѣдко, потому что его очень трудно осуществить. Противника охватываютъ сбоку въ области бедра подъ руками и приподнимаютъ (рис. 9);



Рис. 9.

затѣмъ бросаютъ его на землю, опускаясь вмѣстѣ съ нимъ. Если онъ не сразу ложится на обѣ лопатки, то нападающій наваливается на него.

Главнымъ случаемъ примѣненія бокового пояса является отраженіе приема бра руле (захвата руки) въ стоячемъ положеніи. Съ другой стороны, приемомъ бра руле также умѣстно воспользоваться, наоборотъ, для отраженія бокового пояса,

пока еще нападающій не успѣлъ поднять на воздухъ. Равнымъ образомъ, въ случаѣ паденія на одно плечо, можно еще попытаться перевалить нападающаго посредствомъ бра руле на обѣ лопатки. До тѣхъ же поръ, пока противникъ еще не сбиль съ ногъ, можно попытаться также отвѣтить приемомъ туръ дэ аншъ анъ тэтъ (поднятія на бедро съ захватомъ головы).

§ 8.

Задній поясъ достигается самостоятельно путемъ оттягиванія книзу руки противника. Лѣвой рукой обхватываютъ лѣвую руку противника повыше локтя и съ силой тянуть его къ себѣ, такъ что онъ вынужденъ обернуться спиной (рис. 10). Затѣмъ правой рукой обхватываютъ его справа вокругъ талии и лѣвую руку соединяютъ съ правой надъ животомъ. Тогда прижимаютъ его къ себѣ и поднимаютъ вверхъ.

Для парада, передъ тѣмъ, какъ ноги отдѣляются отъ земли, надо упереться кистями рукъ въ руки нападающаго. Въ то же время надо одной



Рис. 10.

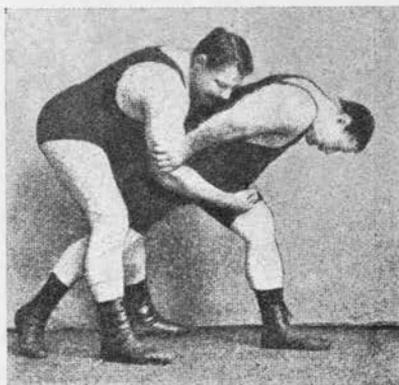


Рис. 11.

ногой стать какъ можно больше напередъ между ногъ противника и энергично перегнуться напередъ всей верхней частью тѣла (рис. 11). Тогда нападающему не удастся поднять противника на воздухъ и онъ потеряетъ возможность провести пріемъ до конца.

Когда нападающій тянетъ внизъ крѣпко об-

хваченную руку, можно, не давъ ему окончить этотъ пріемъ, отдѣлаться тѣмъ, чтобы опуститься на землю. Очень часто нападающій только для того и прибѣгаетъ къ оттягиванію руки противника, чтобы заставить его опуститься на землю, а не для осуществленія задняго пояса.

О другихъ отвѣтныхъ пріемахъ см. ниже.

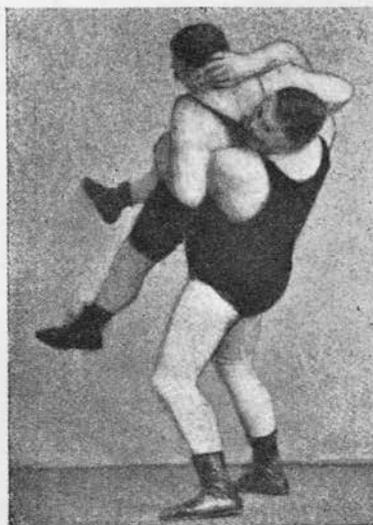


Рис. 12.

При всѣхъ этихъ пріемахъ, при которыхъ нападающій поворачивается къ противнику спиной, задній поясъ также примѣнимъ и въ качествѣ отвѣтнаго пріема; они и даютъ наиболѣе частые поводы для его примѣненія.

Если нападающій успѣлъ поднять противника на воздухъ, то онъ продѣваетъ правую руку подъ его правую руку и обхватываетъ рукой его затылокъ (полу-нелсонъ). Затѣмъ онъ дѣлаетъ правой ногой поворотъ, нѣсколько отступая лѣвой назадъ (рис. 12). Послѣ этого снимаютъ лѣвую

руку съ лѣваго бедра и бросаютъ противника затылкомъ на землю, опускаясь вмѣстѣ съ нимъ. Лѣвой лопаткой противникъ долженъ тотчасъ же коснуться земли; если правая не сразу ложится, то противника дожимаютъ нельсономъ.

Парируется этотъ пріемъ тѣмъ, что руки противника плотно прижимаютъ къ своимъ ребрамъ, чтобы воспрепятствовать ему схватить за затылокъ и опрокинуть на-земь. Еще лучше охватить для этой цѣли обѣ кисти его рукъ, угрожая ему такимъ образомъ примѣненіемъ оттягиванія руки.

Объ этомъ способѣ, какъ и о другихъ отвѣтныхъ, см. ниже.

Можно повалить противника еще и другимъ способомъ, отшвырнувъ его отъ себя переваломъ (сэнтюръ анъ суплесъ).



Рис. 13.

Этотъ пріемъ необычайно трудень, но зато представляетъ то преимущество, что при немъ нельзя опасаться отвѣтныхъ пріемовъ. Дѣлается это такъ: противника поднимаютъ какъ можно выше и туловище перегибаютъ назадъ. Затѣмъ падаютъ навзничъ, съ силой отбрасывая противника влѣво и черезъ себя. Потомъ дѣлаютъ полумость, припадая лѣвымъ бокомъ къ землѣ,

правымъ же держась надъ землей, изогнувъ голову и опираясь на согнутую ногу (рис. 13). При этомъ надо быть очень осторожнымъ, чтобы не свалиться самому. Сила, съ которой былъ брошенъ противникъ, заставляетъ его въ большинствѣ случаевъ лечь на обѣ лопатки, — даже въ томъ случаѣ, если онъ старается сдѣлать мостъ. Но если это ему удастся, то онъ все же еще можетъ спастись отъ пораженія.

### § 9.

Туръ д'эполь — поворотъ плеча — бываетъ трехъ родовъ и примѣняется только въ случаѣ низкой позиціи или же въ томъ случаѣ, когда противникъ значительно ниже ростомъ. Правой рукой охватываютъ голову противника черезъ его затылокъ, такъ что голова его приходится, слѣдовательно, подъ-мышкой нападающаго, и проводятъ руку подъ его лѣвое плечо, положивъ кисть на спину; лѣвую же руку заносятъ черезъ его правое плечо подъ рукой. Охвативъ его такимъ образомъ, стараются пригнуть его къ землѣ, поворачивая въ то же время на спину. Для этого необходимо имѣть значительный перевѣсъ силы надъ противникомъ. Но даже при наличности такого перевѣса этотъ приѣмъ очень рѣдко можетъ удаться, — скорѣе уже можетъ удаться повергнуть противника на-земь.

Этотъ приѣмъ очень мало употребителенъ.

Болѣе употребителенъ другой способъ, при которомъ лѣвой рукой охватываютъ шею противника (сдавливаетъ шею при этомъ, конечно, воспрещается). Правой рукой пробираются подъ

лѣвое плечо и кладутъ руку на спину (рис. 14). Дальнѣйшее одинаково съ предыдущимъ, но и этимъ вторымъ способомъ очень рѣдко можетъ удался опрокинуть противника на спину; скорѣе можетъ удался повалить его на-земь. Закончить этотъ приѣмъ надо простымъ кле дэ бра. Объ этомъ также будетъ ниже.

Парируется этотъ приѣмъ очень легко путемъ

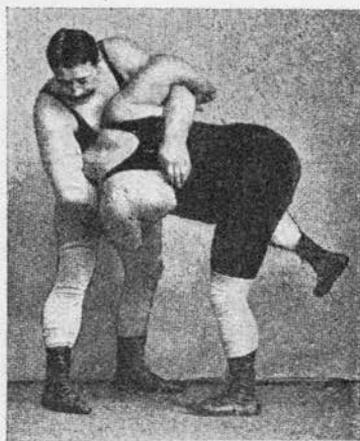


Рис. 14.



Рис. 15.

отступленія направо и высвобожденія затылка. Послѣ этого можно перейти, въ качествѣ отвѣтнаго приѣма, къ боковому поясу.

При третьемъ способѣ туръ д'эполь въ стоячемъ положеніи продѣвають лѣвую руку подъ правое плечо противника, находящагося въ низкой позиціи, упираются правымъ локтемъ въ затылокъ и соединяютъ руки. Такимъ образомъ вокругъ праваго плеча противника смыкается петля (рис. 15), плечо приподнимаютъ и нагибаютъ книзу затылокъ. Этотъ приѣмъ представляетъ очень мало шансовъ удачи. Очень рѣдко можетъ

удаться заставить противника опрокинуться на спину и даже рѣдко удастся повалить его на-земь. Отразить этотъ пріемъ очень легко, отступивъ влѣво и оттуда парируя сцѣпленіемъ рукъ сбоку.

### § 10.

Пріемъ туръ дэ аншъ анъ тэтъ заключается въ томъ, что къ противнику быстро поворачиваются спиной, обхватывая въ это время пра-

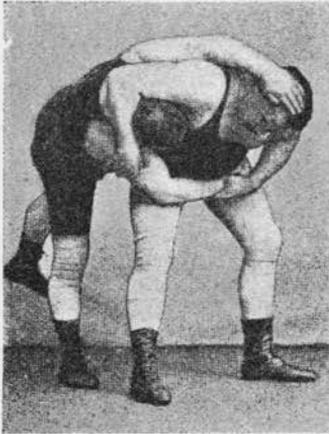


Рис. 16.

вой рукой его затылокъ, а лѣвой его правую руку, — всего лучше выше локтя. Затѣмъ правой ногой переступаютъ черезъ его правую ногу и нагибаются напередъ, такъ что тяжело наваливаются на сидѣнье противника и онъ теряетъ равновѣсіе (рис. 16). Тогда всей силой валятся вмѣстѣ съ нимъ на правый бокъ и наваливаются на него.

Для отраженія этого пріема, упираются рукой или обѣими руками въ верхнюю часть тѣла нападающаго и отталкиваютъ его отъ себя. Если захватъ исполненъ, то переступаютъ ногой черезъ отставленную правую ногу нападающаго, чѣмъ и препятствуютъ ему навалиться сзади. Въ этомъ положеніи можно попытаться отвѣтить боковымъ поясомъ.

Для предотвращенія наваливанія противника умѣстно также отвѣтить заднимъ поясомъ. Все

зависить въ этомъ случаѣ отъ того, чья нога раньше потеряла точку опоры.

При туръ дэ аншь анъ сѣнтюръ (взятіе на бедро заднимъ поясомъ) обвиваютъ верхнюю часть тѣла противника правой рукой подъ его лѣвымъ плечомъ (рис. 17).

Все остальное,—схватываніе лѣвой руки, переступаніе ногой, наваливаніе и опрокидываніе на-земь,—дѣлается такъ же, какъ въ предыдущемъ приѣмѣ. Самый подходящій поводъ для этого приѣма представляетъ отвѣтъ на сцѣпленіе рукъ (рис. 17).



Рис. 17.

Парадъ заключается въ томъ же, что и въ предыдущемъ случаѣ.

Для отвѣта служитъ приѣмъ сцѣпленія рукъ, который въ этомъ случаѣ приходится сбоку и потому его легче провести.

## § 11.

Приѣмомъ бра руле (захватъ руки подъ мышкой) схватываютъ лѣвой рукой кисть правой руки противника, оборачиваются такъ, что поворачиваются къ нему спиной, правой рукой обхватываютъ его поверхъ верхней части его руки и плотно прижимаютъ ее къ верхней части своего тѣла (рис. 18). Затѣмъ наваливаются сзади и опрокидываются вмѣстѣ съ нимъ такъ же, какъ при предыдущихъ случаяхъ.

Главнѣйшіе поводы для примѣненія бра руле представляютъ приемы бра-дэ сю, бра-дэ су, передній, боковой и задній поясь.

Парируется этотъ приемъ такъ же, какъ предыдущіе. Кромѣ того, стараются высвободить захваченную руку, чтобы помѣшать этимъ нападающему навалиться сзади.

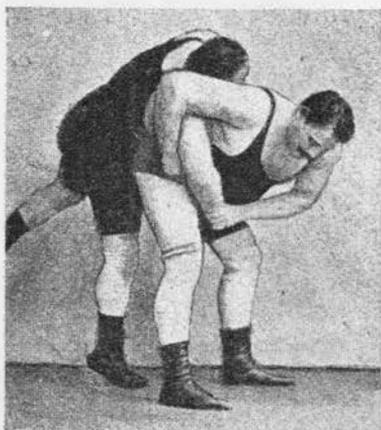


Рис. 18.



Рис. 19.

Въ отвѣтъ на этотъ способъ нападенія, противника стараются поднять на задній или боковой поясь.

Если при паденіи борець легъ на одно плечо, то онъ дѣлаеть полу-мостъ. Тогда нападающій можетъ попытаться прижать его и лѣвой лопаткой, продолжая тянуть его за правую руку и наваливаясь всей тяжестью на лежащаго подъ нимъ. Но этотъ можетъ, въ свою очередь, попытаться прибѣгнуть къ нельсону лѣвой рукой, чтобы этимъ путемъ опрокинуть нападающаго на лѣвое плечо. При этомъ онъ долженъ слегка выдергивать схваченную правую руку и отодвигаться въ сторону.

Къ неотразимымъ приемамъ относится кле дэ бра, ручной поворотъ. Продѣлавъ вышеописанный захватъ, его совершенствуютъ еще тѣмъ, что продѣваютъ правую руку подъ захваченную правую руку противника и охватываютъ ею кисть собственной лѣвой руки (рис. 19). Дальнѣйшее продѣлывается такъ же. Преимущество кле дэ бра состоитъ въ томъ, что выдернуть у нападающаго правую руку при немъ совершенно невозможно. Вслѣдствіе этого ему не представляется такъ же никакой возможности отразить нападеніе нельсономъ. И мостъ также никакъ не можетъ спасти его, потому что, если ему даже удастся съ помощью моста перевернуться такъ, чтобы нападающій оказался подъ нимъ, то нападающему все же достаточно только не выпускать „ключа“, чтобы его приемъ остался въ своей силѣ. Особенно можно порекомендовать еще дополнить кле дэ бра заднимъ поясомъ. Это возможно даже въ томъ случаѣ, когда противнику удалось поднять его на воздухъ. Нападающій не можетъ въ такомъ случаѣ добиться посредствомъ задняго пояса того, чтобы уложить его на обѣ лопатки, а оказывается такъ или иначе вынужденнымъ въ дальнѣйшемъ ходѣ борьбы самъ лечь на лопатки.

При руладѣ одна только правая рука охватываетъ кисть правой руки противника. Потомъ поворачиваются, переступаютъ, наваливаются на противника и вмѣстѣ съ нимъ падаютъ на землю. Въ большинствѣ случаевъ онъ падаетъ не сразу на обѣ лопатки, а только на одну правую. Поэтому стараются повернуться на сидѣнья, выпрямить верхнюю часть тѣла и по возможности такъ, чтобы очутиться на немъ, причемъ продол-

жають тянуть за правую руку. Лѣвой рукой обнимаютъ верхнюю часть его тѣла (рис. 20), что, впрочемъ, лучше сдѣлать съ самаго же начала. Этимъ путемъ стараются уложить противника на на обѣ лопатки.

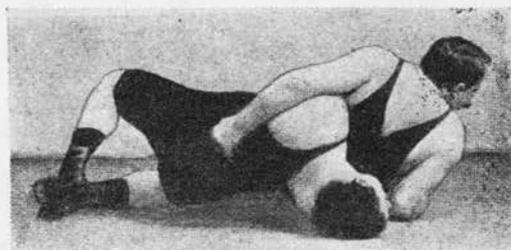


Рис. 20.

Благопріятный исходъ рулады — вопросъ довольно спорный. Противникъ легко можетъ высвободить правую руку и однимъ вытягиваніемъ ея испортить успѣхъ захвата. Вотъ почему рулада можетъ имѣть шансы на успѣхъ только въ томъ случаѣ, когда примѣняется совершенно неожиданно. Къ тому же нужна большая осторожность, чтобы самому не очутиться на лопаткахъ.

Если оба упали на-земь, касаясь однимъ плечомъ, защищающійся долженъ попытаться отразить руладу нельсономъ. При этомъ ему надо прибѣгнуть къ полу-мосту, опираясь о землю ногой съ противоположной нападенію стороны (рис. 21;



Рис. 21.

этот рисунокъ даетъ также картину задняго пояса съ полу-нельсономъ и отвѣтной на него руладой), чтобы отразить дальнѣйшее поворачиваніе и предотвратить возможность очутиться на спинѣ.

## § 12.

Приемъ туръ дэ бра (захватъ руки черезъ плечо) состоитъ въ томъ, что борецъ схватываетъ противника за кисть правой руки и поворачивается къ нему спиной, причемъ становится своимъ правымъ плечомъ подъ его правое плечо. Потомъ правой рукой схватываетъ снаружи верхнюю часть его правой руки, энергично перегибается напередъ (рис. 22) и сгибаетъ колѣни,

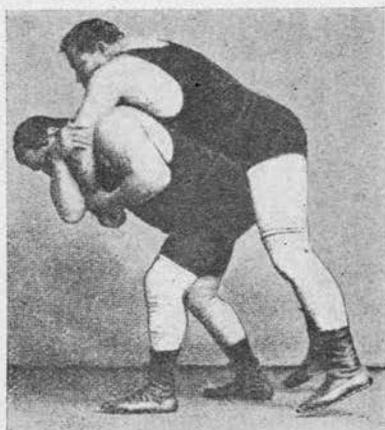


Рис. 22.



Рис. 23.

продолжая сильно тянуть за руку. Этимъ способомъ онъ взваливаетъ противника къ себѣ на сидѣнье и потомъ дугообразно перекидываетъ его черезъ плечо, такъ что тотъ падаетъ на спину.

Для отраженія такого нападенія, стараются



протиснуть лѣвую руку между собой и противникомъ и отталкиваютъ его. Всего лучше переступить черезъ правую ногу противника, чѣмъ удастся предотвратить возможность для нападающаго взвалить его себѣ на сидѣнье (рис. 23). Въ этомъ положеніи является возможность отвѣтить боковымъ сцѣпленіемъ рукъ. Если былъ сдѣланъ полу-мостъ, можно попытаться отразить нападеніе съ помощью нельсона.

### § 13.

При туръ дэ тэтъ (захватъ головы) къ противнику поворачиваются спиной и охватываютъ снизу его затылокъ обѣими руками, чтобы крѣпко прижать его къ какому-нибудь собственному плечу.

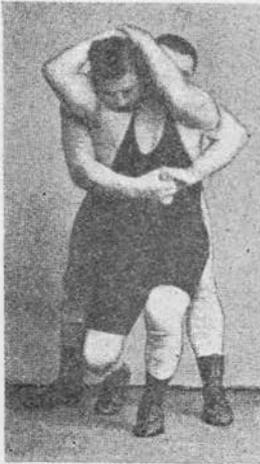


Рис. 24.



Рис. 25.

Затѣмъ отступаютъ одной ногой назадъ между ногъ противника, быстро и съ силой нагибаются напередъ (рис. 24) и бросаются на-земь, продолжая въ то же время крѣпко оттягивать книзу голову противника. Такимъ образомъ перекидыва-

ютъ его полукругомъ черезъ себя, такъ что онъ далеко отлетаетъ и падаетъ навзничь.

Парируютъ этотъ пріемъ, высвобождая голову, отталкивая ладонями рукъ обвившіяся вокругъ головы предплечья нападающаго (рис. 25). Если при этомъ удалось сдѣлать мостъ (рис. 26), то

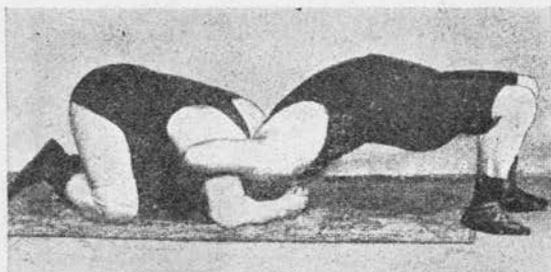


Рис. 26.

можно попытаться перевернуться. Можно также, опершись сильно ногами о землю, оттолкнуться и снова взобраться вверхъ, — такъ, чтобы оказаться надъ противникомъ.

Въ качествѣ отвѣтнаго пріема, нападающаго поднимаютъ на воздухъ заднимъ поясомъ. Разумѣется, при этомъ все зависитъ отъ того, кто первый потеряетъ почву изъ-подъ ногъ. Туръ дѣтѣ примѣнимъ, въ свою очередь, какъ отвѣтныи пріемъ на задній поясъ, причемъ пользующійся имъ слегка сгибаетъ колѣни и снизу схватываетъ голову противника.

#### § 14.

Сѣнтюръ а рѣбуръ—обратный поясъ—возможенъ только при условіи очень низкой позиціи противника. Противника обхватываютъ сверху

въ области бедеръ подъ его руками (рис. 27) и поднимаютъ его на воздухъ — такъ, что голова его оказывается внизу, а ноги вверху, до тѣхъ поръ, пока тѣло его принимаетъ почти перпендикулярное положеніе (рис. 28). Потомъ выпячиваніемъ груди даютъ верхней части его тѣла толчокъ, такъ что онъ отскакиваетъ отъ напа-



Рис. 27.

дающаго, и затѣмъ опускаютъ его на-земь. Мельница также примѣнима для этой цѣли. Большой частью онъ въ такихъ случаяхъ тотчасъ же падаетъ на обѣ лопатки. Если ему удастся предотвратить это нагибаніемъ головы, то его снова поднимаютъ на воздухъ и снова опускаютъ. Нагибаніе головы безусловно не можетъ быть рекомендовано, такъ какъ при этомъ грозитъ опасность сильнаго ушиба головы о землю.

Сэнтюръ а рэбуръ—приемъ очень рѣдкій и можетъ увѣнчаться успѣхомъ только при значительномъ превосходствѣ силы надъ легковѣснымъ противникомъ.

Бросать противника со значительной высоты запрещено, такъ какъ это крайне опасно.

Для парада стараются разнять руки противника и стать прямо на ноги. Если противнику

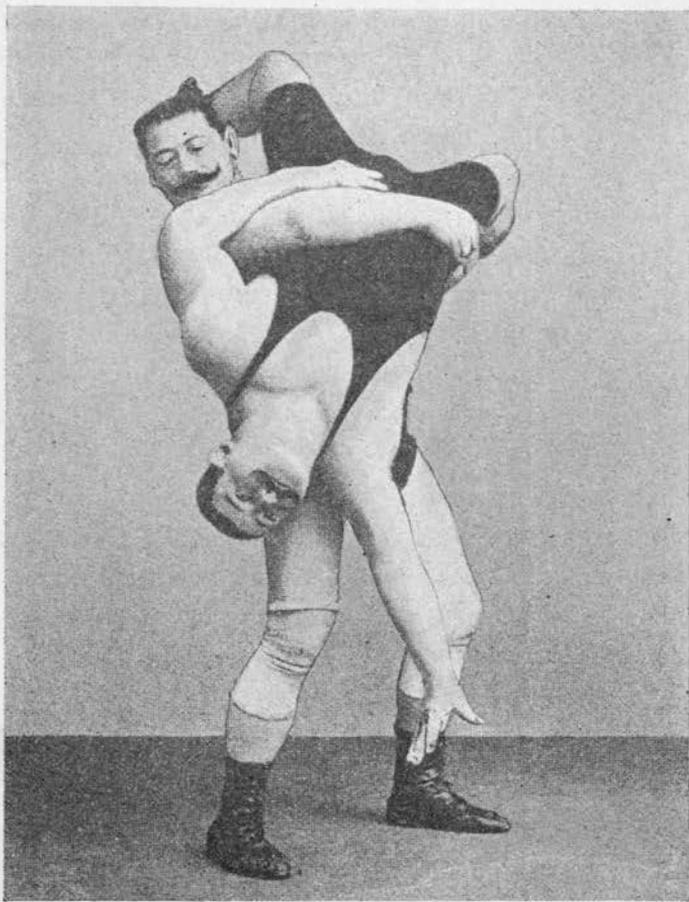


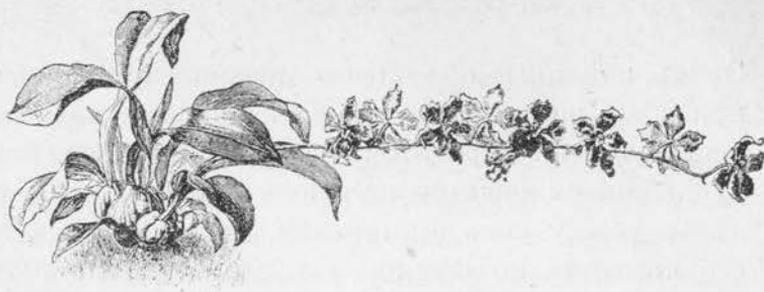
Рис. 28.

уже удалось поднять на воздухъ, то парада больше быть не можетъ. Тогда протягиваютъ внизъ одну или обѣ руки, чтобы ослабить силу паденія и не ушибить головы при паденіи на нее (рис. 28).

Какъ отвѣтный пріемъ, примѣняютъ, если только удалось стать на ноги, передній поясъ. Если встать на ноги не удалось, можно схватить кисти обѣихъ рукъ противника, и тогда получается двойной бра руле. Можно, слѣдовательно, произвести бра руле какъ вправо, такъ и влѣво, бросаясь въ ту или другую сторону. Противнику приходится очутиться на той же сторонѣ и онъ оказывается на спинѣ. Тогда на него наваливаются всей тяжестью.

Можно отвѣтить еще другимъ способомъ: перекинуться назадъ. Прижимая книзу схваченныя кисти рукъ нападающаго, становятся на ноги. Тогда противникъ теряетъ устойчивое равновѣсіе и его вынуждаютъ повалиться навзничъ вмѣстѣ съ собой, такъ что онъ оказывается на спинѣ.





## ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

### Борьба въ партерѣ.

#### § 15.

Главнѣйшими оборонительными положеніями при борьбѣ на землѣ являются скамейка и положеніе на животѣ или пласть. Скамейкой называется то положеніе, при которомъ опираются о землю локтями или ладонями и колѣнями (рис. 29). При второмъ лежатъ плашмя, вытянувшись на животѣ (рис. 32). Скамейка даетъ больше надежды снова подняться и встать на ноги. Положеніе на животѣ имѣеть, прежде всего, цѣлью противодѣйствовать нападенію противника единственно тяжестью тѣла.

#### § 16.

Нельсономъ или полу-нельсономъ называется тотъ пріемъ, при которомъ борецъ, лежащій сверху, продѣваетъ правую руку подъ правое плечо противника и обхватываетъ ею его затылокъ (рис. 29).

Этимъ приѣмомъ онъ поворачиваетъ противника, пригибая внизъ его голову и приподнимая его правое плечо. При этомъ всего лучше, если нападающій склоняется на правое колѣно, опуская лѣвое между ногъ противника, и переворачиваетъ его въ этомъ положеніи.



Рис. 29.

попытаться встать на ноги. Если это удастся, то во время вставанія можно постараться взять его на боковой поясъ и приподнять.

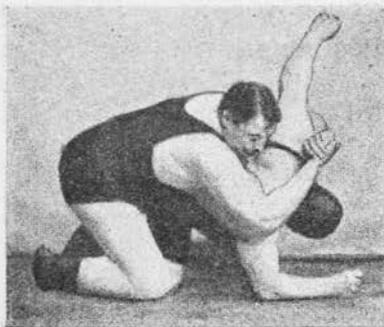


Рис. 30.

Парируютъ этотъ приѣмъ, плотно прижимая правую руку къ ребрамъ, чтобы не допустить нападающаго просунуть свою руку. Если же онъ успѣлъ уже просунуть ее, то ее стараются сбросить, выгибая затылокъ. Въ то же время можно

Нельсонъ можно провести и обѣими руками. Для этого упрутся лѣвымъ предплечіемъ или локтемъ въ затылокъ лежащаго внизу противника, правую просовываютъ подъ плечо и соединяютъ

ее съ лѣвой (рис. 30). Приѣмъ этотъ можно провести либо такимъ образомъ, либо протягивая правую руку до самаго затылка и производя за-

хватать ею одной, а лѣвую употребляя для какой-нибудь иной цѣли.

Парадь при этомъ тотъ же, что и въ предыдущемъ случаѣ. Но есть и другой способъ парада, называемый пируэтомъ; его можно провести только при томъ условіи, если обѣ ноги свободны. Тогда ногами крѣпко упираются и быстро поднимаютъ ихъ вверхъ, очутившись такимъ образомъ на головѣ (рис. 31). Послѣ этого

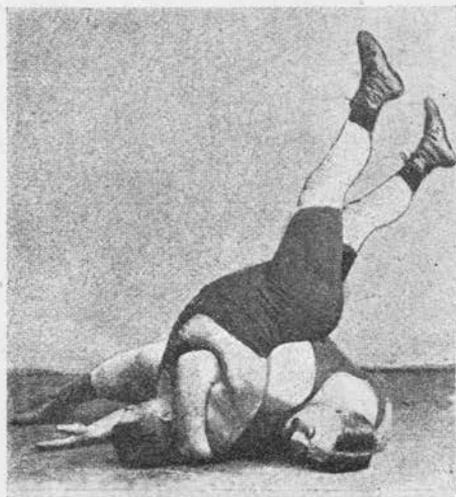


Рис. 31.

дѣлаютъ поворотъ—такъ, что наваливаются животомъ на спину противника. Нападающій можетъ парировать пируэтъ, если во время его осуществленія схватить противника за верхнюю часть тѣла или за лѣвую руку, чтобы повалить его на обѣ лопатки.

Слѣдующій способъ парада заключается въ томъ, что подвергающійся нападению отползаетъ по ту сторону, которая у него свободна; этимъ

онъ можетъ воспрепятствовать намѣченному способу нападенія и получить возможность подняться. Этому параду можно помѣшать, если обхватить свободной рукой свободное бедро противника и удерживать его (рис. 28). Но при этомъ надо тщательно остерегаться не попасться на руладу.

Въ отвѣтъ на это умѣстно воспользоваться приемомъ бра руле: для этого надо крѣпко стиснуть нападающую руку и перевернуться направо. Нападающій можетъ предотвратить бра руле, если упрется снаружи правой ногой.

Если нельсонъ былъ проведенъ одной правой рукой, то лѣвая рука можетъ оказать ему очень дѣятельную помощь. Если лежащій внизу схватитъ правой рукой правую руку нападающаго, чтобы оторвать ее отъ своего затылка, то лѣвой рукой можно схватить его за кисть правой и согнуть ее



Рис. 32.

(рис. 32). А такъ какъ захватъ получится тогда очень сильный, то не представитъ особеннаго труда перевернуть противника на спину.

Если противникъ пытается встать, то можно просунуть лѣвую руку подъ его грудь и соединить ее на затылкѣ съ правой. Такимъ образомъ будетъ достигнуто рамасманъ дэ тэтъ (рис. 33).

При этомъ съ силой пригибаютъ голову внизъ и внутрь, такъ что вынуждаютъ противника опрокинуться на спину. Этотъ приемъ также относится къ очень энергичнымъ и многообѣщающимъ.

Подобнымъ же образомъ можно протянуть

лѣвую руку подъ грудью и схватить ею сзади верхнюю часть лѣвой руки противника. Въ такомъ случаѣ нельсонъ будетъ проведенъ совместно съ приѣмомъ рамасманъ дѣ бра, т. е. въ



Рис. 33.

то время, когда нападающій продолжаетъ пригибать нельсономъ голову противника книзу, онъ тянетъ лѣвую его руку къ себѣ (рис. 34). Этимъ путемъ его легче перевернуть. Можно также заставить его перекувырнуться.



Рис. 34.

Затѣмъ, можно еще протянуть лѣвую руку надъ спиной противника, схватить его за кисть лѣвой руки и потянуть, чтобы перевернуть на спину (рис. 35). Такимъ образомъ противника лишаютъ лѣвой руки, какъ опоры противъ ста-

раній нападающаго опрокинуть его на спину. Но большей частью все же протягиваніе другой руки надъ спиной должно предшествовать нельсону.

Можно еще также только схватить и задержать свободной рукой другую руку, не занося

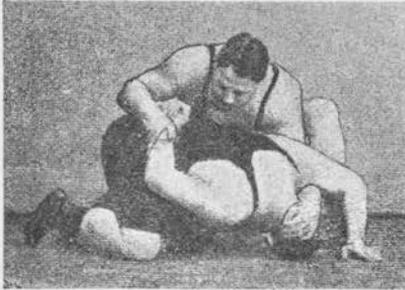


Рис. 35.



Рис. 36.

ея надъ спиной (рис. 36). Руку задерживаютъ во все время проведенія приема, лишая такимъ образомъ противника опоры съ той стороны, на которую онъ можетъ быть перевернуть. Продолжая переворачивать, надо перешагнуть черезъ лежащаго внизу (рис. 36),—такъ, чтобы въ концѣ концовъ очутиться на другой сторонѣ. Передвиженіе ногъ сообщаетъ большую силу переворачиванію и къ тому же служитъ парадомъ противъ рулады. Если противникъ становится на мостъ, то продолжаютъ проводить нельсонъ и на другой сторонѣ крѣпко удерживаютъ кисть руки. Этимъ препятствуютъ противнику поворачиваться и въ концѣ концовъ вынуждаютъ его лечь на обѣ лопатки.

О связи между нельсономъ и баскюладой см. ниже.

Всѣ эти вспомогательные приемы свободной

рукой сообщают захвату необычайную силу и дѣлаютъ его почти неотразимымъ.

Особый способъ осуществления нельсона обѣими руками состоитъ въ томъ, что правой рукой обхватываютъ затылокъ, а лѣвую

подсовываютъ подъ плечо, пока не схватятъ ею кисть собственной правой руки (рис. 37). Такимъ образомъ противника можно поворачивать передъ собой, а также перекинуть черезъ голову.

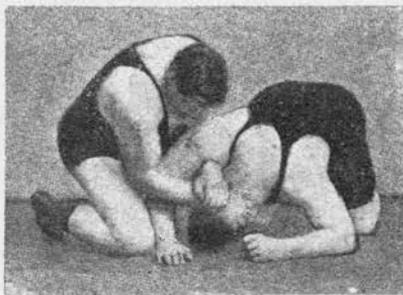


Рис. 37.

### § 17.

Двойнымъ нельсономъ называется приѣмъ, при которомъ обѣ руки просовываютъ подъ плечи противника и смыкаютъ ихъ надъ его затылкомъ (рис. 38). Этимъ путемъ можно и съ правой стороны перевернуть противника отъ себя, и, приподнявъ лѣвое плечо, потянуть его къ себѣ. Можно также заставить противника перекувырнуться. Это приѣмъ необычайно сильный.



Рис. 38.

Въ видѣ парада умѣстно и въ этомъ случаѣ выпрямлять затылокъ или стараться оторвать своими руками руки противника отъ затылка. Рекомендуются, затѣмъ, также пируэтъ, но онъ не

можетъ быть полезенъ, если не разбиваетъ захватъ, а укрѣпляетъ его. Для отвѣта служить двойное бра руле. Нападающій двойнымъ нельсономъ можетъ предотвратить его, если упрется ногой—правой, если бра руле проводится справа, и лѣвой, если оно грозитъ слѣва.

### § 18.

Рамасманъ дѣ бра называется такой приѣмъ, при которомъ, стоя на колѣняхъ съ лѣваго боку противника, правой рукой, просунутой подъ его лѣвую руку, схватываютъ кисть его правой руки,



Рис. 39.

а лѣвой сзади—верхнюю часть его правой руки. Потомъ захваченную руку крѣпко притягиваютъ къ себѣ и упираются лѣвымъ плечомъ въ его лѣвый бокъ (рис. 39). Этимъ путемъ противника переворачиваютъ на спину.

Другой способъ того же приѣма состоитъ въ томъ, что подъ лѣвую руку противника проводятся обѣ руки и, охватывая обѣими его правую руку выше локтя, притягиваютъ его къ себѣ (рис. 40). Осуществляется онъ такъ же, какъ и предыдущій.

Парадь заключается въ томъ, что правую ногу отставляютъ въ сторону и упираются ею (рис. 40). Въ этомъ положеніи можно также попытаться



Рис. 40.

встать — и, вставая, постараться взять нападающаго на боковой поясъ.

Названный приѣмъ можно провести, схвативъ лѣвую руку близъ плеча лѣвой рукой, продѣтой подъ подбородкомъ лежащаго внизу, и притянувъ къ себѣ (рис. 41). Этотъ способъ гораздо



Рис. 41.

менѣе энергиченъ и можетъ удаться, только примененный неожиданно.

Зато случайно можетъ часто удаться захватить лѣвую кисть противника надъ его спиной,

стоя на колѣняхъ слѣва отъ него. Тогда надо внезапно и сильно потянуть за нее и свободной лѣвой рукой толкнуть лѣвое плечо противника



Рис. 42.

книзу и отъ себя (рис. 42). Этимъ путемъ можетъ удаться опрокинуть его на спину.

Если обороняющійся изо всѣхъ силъ двинетъ правымъ плечомъ и упрется правой ногой, прижимаясь въ то же время лѣвымъ бокомъ къ землѣ,

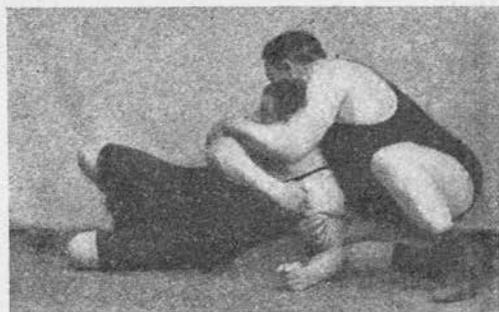


Рис. 43.

чтобы не допустить перевернуть себя, то пріемъ нападенія можно измѣнить, толкая сильнѣе правое плечо вверхъ, а лѣвое книзу (рис. 43). Такимъ путемъ можетъ удаться перевернуть его на противоположную сторону, что онъ самъ облег-

часть своими оборонительными движениями, и прижать его на обѣ лопатки.

### § 19.

Туръ д'эполь въ партерѣ представляетъ собой приѣмъ, при которомъ правую руку просовываютъ спереди подъ лѣвое плечо лежащаго внизу и съ силой тянуть его кверху (рис. 44). Этимъ

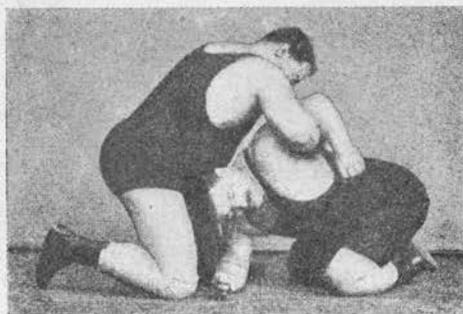


Рис. 44.

можно попытаться опрокинуть противника на спину. Но этотъ приѣмъ очень легко отпарировать, извернувшись съ правой стороны отъ нападающаго и потомъ ставъ на ноги.

Вотъ почему всего лучше продолжить этотъ приѣмъ приѣмомъ кле дэ бра, перемѣстившись влѣво отъ противника. Онъ заключается въ томъ, что локоть противника, подъ который просунута правая рука, тянуть кверху и въ то же время лѣвой рукой схватываютъ верхнюю часть правой руки и крѣпко тянуть ее книзу и внутрь (рис. 45). Такимъ образомъ этотъ приѣмъ соединяется съ приѣмомъ рамасманъ дэ бра и оттого становится чрезвычайно сильнымъ.

Для парада упираются ногой, противополож-

ной захваченной рукѣ, и пытаются встать. Надо стараться также высвободить руку.

Кле дэ бра можетъ быть проведенъ какъ спереди, такъ и сзади. Въ первомъ случаѣ правую



Рис. 45.

руку просовываютъ подъ лѣвую, во второмъ— подъ правую, или же лѣвую подъ лѣвую.

При кле дэ бра сзади, всего лучше крѣпко прижать захваченную руку къ груди и тѣмъ воспрепятствовать противнику вырвать ее. При этомъ свободная рука обхватываетъ надъ спиной противоположную руку противника у локтя и поворачиваетъ ее книзу (рис. 46).

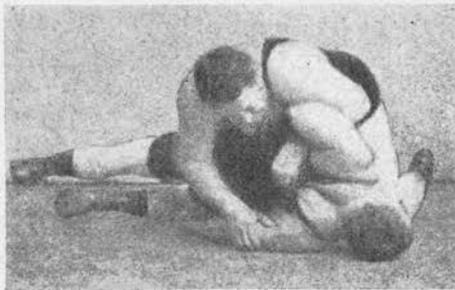


Рис. 46.

Этотъ приемъ можно провести и обѣими руками. Для этого становятся на колѣни съ лѣваго

боку противника, лежащего внизу, схватывают через его спину правой рукой снизу его правый локоть и соединяют свою левую руку с правой (рис. 47). Правым локтем нажимают в это время на левую часть тела противника и так переворачивают его.



Рис. 47.

Чтобы скрестить руки назад (ретурнеманъ дэ бра, hammerlock), схватывают, стоя на коленяхъ съ лѣвой стороны противника, правой рукой кисть его лѣвой руки, а лѣвой — его локоть и потомъ оттягиваютъ его предплечіе къ спинѣ до сгиба подь прямымъ угломъ. Больше сгибать запрещается, потому что тогда грозитъ опасность вывихнуть руку. Затѣмъ переступаютъ на правую сторону и тянутъ противника къ себѣ, чтобы перевернуть его. Очень хорошо при этомъ удерживать его лѣвую кисть на спинѣ лѣвой рукой, а правой дѣлать нельсонъ (ср. рис. 35). Это соединеніе нельсона со скрученіемъ руки уже описано; для этого большей частью необходимо предварительно потянуть всю руку на спину.

§ 20.

При заднемъ поясѣ въ партерѣ обхватываютъ противника сзади и сверху, поставивъ одну ногу между его ногъ, а другую снаружи, согнувшись въ области бедеръ—такъ, чтобы руки его оставались внѣ объятія,—и соединяютъ свои руки надъ его животомъ. Затѣмъ его приподнимаютъ на воздухъ, принимая такимъ образомъ то же положеніе, что при заднемъ поясѣ въ стоячемъ положеніи. Опрокидываютъ его при этомъ такъ же, какъ и при стойкѣ, т. е. съ помощью нельсона и отшвыриванія. Но послѣднее можетъ быть выполнено и не поднимаясь совсѣмъ, а стоя на колѣняхъ позади противника.

Для парада приему стараются помѣшать тѣмъ, что усиливаются разнять руками руки нападающаго. Если это удастся, стараются встать. Для отвѣта пользуются двойнымъ бра руле.

§ 21.

Приемъ обратнаго пояса въ партерѣ можетъ быть выполненъ такъ же, какъ и въ стоячемъ положеніи. Стоя на ногахъ или на колѣ-



Рис. 48.



Рис 49.

няхъ, склоняются надъ лежащимъ внизу, обнимаютъ его въ области бедеръ (рис. 49) и поднимаютъ его на воздухъ, поднимаясь и самъ. Дальнѣйшій ходъ такой же, какъ и при стойкѣ.

Парируютъ этотъ приемъ, стараясь разнять сомкнутыя руки нападающаго, и въ то же время пытаются встать (рис. 48).

Для отвѣта еще легче примѣнить бра руле, чѣмъ въ стоячемъ положеніи. Бра руле спереди можно примѣнить только при значительномъ перевѣсѣ силы.

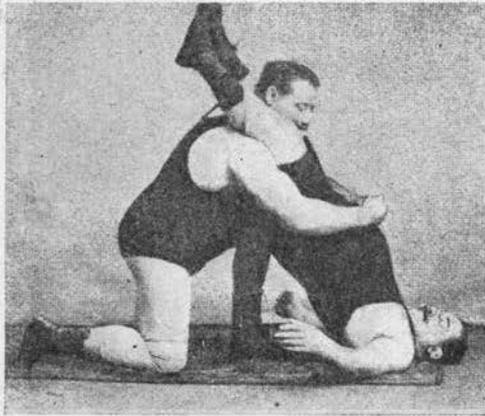


Рис. 50.

Вотъ почему гораздо употребительнѣе тотъ же приемъ, выполненный сбоку. Первоначально его можно провести стоя. Противника обнимаютъ вокругъ талии, стоя сбоку его (рис. 49), и поднимаютъ его на воздухъ. Если нападающій при этомъ выпрямляется совсѣмъ, то дальнѣйшій ходъ приѣма совершенно такой же, какъ въ стоячемъ положеніи. Но можно также опуститься на колѣни и, поставивъ противника на голову, опрокинуть его на спину (рис. 50).

Для парада надо подняться со стороны, обращенной къ противнику, и просунуть руку между собой и верхней частью тѣла его, чтобы оттолкнуть его, или же схватываютъ его руки, чтобы разнять ихъ. При этомъ всего лучше согнуть ноги напередъ, какъ бы присѣсть на корточки, и постараться встать (ср. рис. 48).

Подобнымъ же образомъ осуществляется этотъ приемъ на колѣняхъ. Если нападаютъ съ праваго бока противника, то становятся правымъ колѣномъ на землю и опираются согнутой въ колѣнѣ лѣвой ногой (рис. 51).

Приподнявъ противника, опираются лѣвымъ локтемъ о лѣвое колѣно (рис. 52). Это значитель-



Рис. 51.

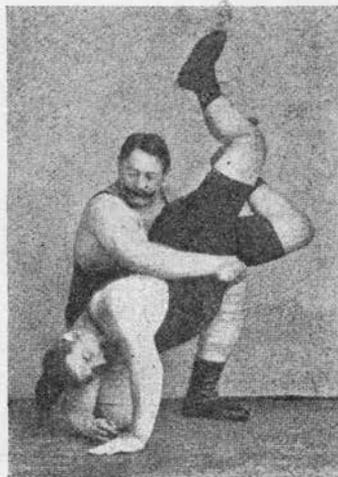


Рис. 52.

но облегчаетъ дальнѣйшій ходъ нападенія. При этомъ можно встать и провести его такъ, какъ это дѣлается въ стоячемъ положеніи, или же можно опрокинуть противника, оставаясь на колѣняхъ.

Можно осуществить этотъ приемъ и въ сидячемъ положеніи (рис. 53), только совсѣмъ подняться вмѣстѣ съ противникомъ и стать на ноги

трудно въ этомъ положеніи. Если его выполняють такъ, что голова противника остается на землѣ, то нападающій самъ падаетъ на одну лопатку, и надо быть осторожнымъ, чтобы не опрокинуться самому и не попасться противнику на бра руле и быть прижатымъ имъ на обѣ лопатки.

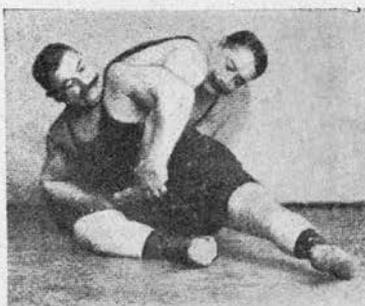


Рис. 53.

## § 22.

При баскюладѣ становятся справа отъ противника на колѣни, — правымъ колѣномъ на землю и упираясь согнутой въ колѣнѣ лѣвой ногой. Предплечіе или кисть правой руки кладутъ ему на затылокъ, а лѣвой рукой обхватываютъ его подъ животомъ (рис. 54). Затѣмъ нагибають его



Рис. 54.

голову книзу, нажимая на затылокъ, такъ что вынуждаютъ противника стать на голову и потомъ опрокинуться на спину. Противникъ, стоя на головѣ, можетъ прибѣгнуть къ пируэту, вы-

тянувшись съ помощью его на другой сторонѣ на животѣ. Предварительно наилучшимъ парадомъ будетъ присѣсть на-корточки, чтобы изъ



Рис. 55.

этого положенія попытаться стать на ноги (какъ и въ предыдущемъ случаѣ).

Отвѣчаютъ приѣмомъ бра руле на лѣвой рукѣ нападающаго, схватывая его кисть своей лѣвой рукой. При этомъ упираются лѣвой ногой, согнутой въ колѣнѣ, чтобы встать на ноги (рис. 55).

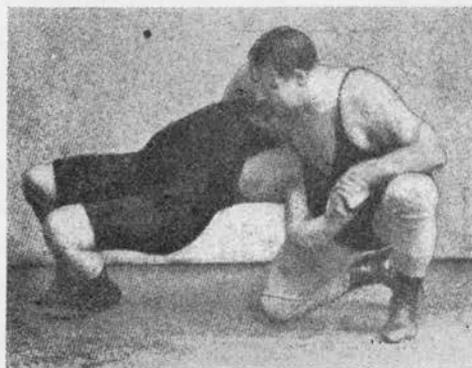


Рис. 56.

Затѣмъ правой рукой обнимаютъ противника вокругъ груди и, продолжая выпрямляться и тянуть

его за кисть лѣвой руки, опрокидываютъ его на спину (рис. 56).

Разновидностью названнаго приѣма является его соединеніе съ нельсономъ, заключающееся въ томъ, что руку не просто кладутъ на затылокъ, а, просунувъ ее подъ лѣвое плечо, дѣлаютъ нельсонъ, пригибая голову противника книзу (рис. 57).



Рис. 57.

Для этого въ особенности представляется случай тогда, когда примѣняется нельсонъ, а противникъ пытается встать, давая возможность обхватить его подъ животомъ.

### § 23.

Для задняго пояса въ партерѣ схватываютъ лѣвой рукой локоть или кисть лѣвой руки лежащаго внизу, а правой обхватываютъ его вокругъ живота. При этомъ стоятъ лѣвымъ колѣномъ на землѣ, а правой, согнутой въ колѣнѣ, упираются между ногъ противника (рис. 58). Затѣмъ его съ силой тянуть правой рукой, такъ что поворачиваютъ вверхъ его правый бокъ, а лѣвой рукой подталкиваютъ его. Такимъ образомъ противника взваливаютъ къ себѣ на бедро

навзничъ, а нападающій самъ ложится на одну лопатку (рис. 59). Противникъ легко можетъ стать при этомъ на мость. Въ виду этого надо



Рис. 58.

крѣпко держать его за животъ правой рукой и пригибать книзу, чтобы воспрепятствовать ему перевернуться. Всего лучше для этого схватить лѣвой рукой правую руку противника у плеча и пригибать его къ землѣ (рис. 59),—такъ, чтобы

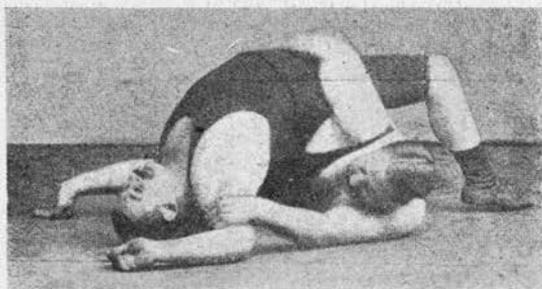


Рис. 59.

онъ вскорѣ вынужденъ былъ прижаться и лѣвой лопаткой.

Для парада стараются прежде всего устранить захватъ, схватывая правой рукой нападающую правую руку противника, отрывая ее отъ

живота и отталкивая въ сторону. Лѣвую руку стараются высвободить. Въ началѣ нападенія стараются не допустить опрокинуть себя, прижимаясь правымъ бокомъ, и, оставивъ для опоры лѣвую ногу, упираются въ землю. Въ это время можно попытаться подняться. Во время поворачиванія слѣдуетъ попытаться выпрямиться въ сидячемъ положеніи и встать. Затѣмъ можно попытаться навалиться на противника и прижать его къ землѣ.

Всего лучше произвести этотъ приѣмъ кистью



Рис. 60.

руки. Лѣвой рукой крѣпко держать, не выпуская, лѣвую кисть и не ослабляютъ захватъ, пока не будетъ сдѣланъ поворотъ (рис. 60). Если противникъ дѣлаетъ мостъ, то ему невозможно вывернуться.

## § 24.

При приѣмѣ кравать въ партерѣ предплечіе лѣвой руки проводятъ, стоя позади противника на колѣняхъ, подъ его подбородкомъ, а правой рукой схватываютъ сзади собственную лѣвую

руку, упершись крѣпко локтемъ въ спину (рис. 61). Запрокидывая назадъ голову противника и продолжая пригибать ее къ спинѣ, иногда удается опрокинуть его на спину.



Рис. 61.

## § 25.

Бра руле въ партерѣ было уже нами разсмотрѣно въ качествѣ отвѣтнаго приема во многихъ случаяхъ. Но онъ можетъ примѣняться и самостоятельно, когда, помимо надобности отвѣтнаго приема, удастся при благоприятной комбинаціи схватить руку противника. Если бра руле производится справа, то лѣвой рукой схватываютъ правую кисть противника и сжимаютъ верхнюю часть его руки своей правой рукой. Затѣмъ, съ силой оттолкнувшись лѣвой ногой отъ земли, поворачиваются направо кругомъ, такъ что насакаиваютъ на противника, и тотъ опрокидывается на спину. При нельсонѣ, какъ уже было указано, нападающая рука ущемляется одной только рукой и зажимается подъ плечомъ. По-

дробно разсмотрѣно нами также бра руле, въ видѣ отвѣтнаго приѣма на баскюладу.

Помимо описаннаго нами короткаго бра руле, существуетъ еще долгое бра руле въ партерѣ, при которомъ правая рука схватываетъ правую кисть и лѣвая—лѣвую. Этотъ приѣмъ вполнѣ аналогиченъ тому же приѣму въ стоячемъ положеніи. При немъ также свободная рука должна обвивать верхнюю часть тѣла противника, чтобы возможно было достигнуть успѣха.

Слѣдуетъ упомянуть еще, какъ объ особой разновидности парада при долгомъ бра руле въ партерѣ, о томъ, что обороняющемуся можетъ часто представиться возможность предотвратить



Рис. 62.

дальнѣйшее поворачиваніе себя нападающимъ, если онъ упрется свободной рукой въ землю (рис. 62).

Вообще же парадъ, какъ при первомъ, такъ и при второмъ бра руле, заключается въ томъ, что ногой упираются для устойчивости въ землю съ той стороны, съ которой производится нападеніе, т. е., напримѣръ, правой ногой, если лежащій внизу тянетъ бра руле вправо. Затѣмъ

можно также попытаться отразить бра руле, дѣлая съ другой стороны нельсонъ.

### § 26.

Туръ дэ бра въ партерѣ — приѣмъ очень рѣдкій. Случай примѣнить его представляется тогда, когда удастся, уставясь головой впередъ, перетянуть правую руку лежащаго сверху черезъ правое плечо (рис. 63). Въ противоположность



Рис. 63.



Рис. 64.

тому же приѣму въ стоячемъ положеніи, туръ дэ бра въ партерѣ сулитъ очень мало успѣха, потому что при немъ невозможно такъ взвалить противника, чтобы лишить его всякой опоры.

Этотъ приѣмъ очень легко парировать, оставивъ ногу со стороны нападенія и упираясь ею въ землю (рис. 63).

### § 27.

Туръ дэ аншь анъ сѣнтюръ въ партерѣ осуществляется такъ же, какъ туръ дэ аншь анъ тэтъ въ стоячемъ положеніи, т. е., когда для этого является возможность, рукой обвиваютъ голову лежащаго сверху. Если противникъ оказывается въ благопріятномъ для этого поло-

женіи, то можно, затѣмъ, попытаться перевернуть его на бедрѣ и опрокинуть на спину (рис. 64). Это также рѣдко удается, потому что это очень легко парировать, упершись отставленной въ сторону ногой. Этотъ приѣмъ отражаютъ тѣмъ, что отрываютъ и отталкиваютъ руку, обвивающую голову.

### § 28.

Для примѣненія туръ дѣ тѣтъ въ партерѣ представляется поводъ тогда, когда бываетъ возможно охватить черезъ плечо голову противника и тянуть ее, нагибая, книзу. Для этого надо нѣсколько приподняться, чтобы возможно было слегка размахнуться, затѣмъ упираются головой въ землю и стараются перебросить противника, какъ и при туръ дѣ тѣтъ въ стоячемъ положеніи.

И этотъ приѣмъ также рѣдко удается.





### О тренировкѣ и объ образѣ жизни.

---

Какъ и всякая интенсивная спортивная дѣятельность, борьба предъявляетъ большія требованія въ смыслѣ физической силы и выносливости,—можно сказать, даже большія требованія, чѣмъ почти всѣ остальные виды спорта.

Для борьбы прежде всего необходимо здоровое сердце, такъ какъ борьба обуславливается необычайно сильной дѣятельностью сердца. Что это вредитъ здоровью сердца,—въ особенности, что оно влечетъ за собой расширеніе сердца и потому преждевременную смерть, — этого я (насколько я могу позволить себѣ судить, будучи несвѣдущъ въ медицинѣ, на основаніи личныхъ наблюденій и опыта) не считаю доказаннымъ. Разумѣется, непомерное увлеченіе спортомъ и особенно продолжительное занятіе имъ, могутъ подорвать здоровье. Но такое послѣдствіе можетъ имѣть не только борьба, а и велосипедная ѣзда, наприимѣръ. Ссылка на нѣкоторыхъ рано умершихъ борцовъ не можетъ служить убѣдительнымъ доводомъ. Мнѣ вспоминается, особенно, одинъ

изъ старѣйшихъ и наиболѣе выдающихся германскихъ борцовъ, на примѣръ котораго часто ссылаются въ такихъ случаяхъ. Но въ этомъ случаѣ (не хочу называть его имени) вовсе не борьба свела въ раннюю могилу этого цвѣтущаго и брызжущаго силой человѣка, а его профессія трактирщика, связанная съ чрезмѣрнымъ употребленіемъ спиртныхъ напитковъ.

Такимъ примѣрамъ можно противопоставить имена многихъ выдающихся борцовъ, сохранившихъ, несмотря на непрерывную и напряженную профессиональную дѣятельность въ теченіе двадцати пяти лѣтъ слишкомъ, превосходное физическое здоровье и силу и вполне здоровое сердце и, достигнувъ сорокапятилѣтняго возраста, сохранять ихъ, надо думать, и еще долѣе. Среди такихъ можно назвать даже борцовъ, ведшихъ при своей тяжелой физической работѣ крайне неумѣренный образъ жизни. Именъ я не хочу называть, такъ какъ это могло бы показаться недружелюбной нескромностью.

Само собой разумѣется, что занятіе борьбой требуетъ такого образа жизни, который можетъ удержать организмъ на высотѣ полной работоспособности. Но каковъ именно долженъ быть образъ жизни,—этого, по моему вѣнью, нельзя установить разъ навсегда, въ видѣ однообразнаго шаблона, одинаковаго для всѣхъ. Люди не одинаковы и потому отношеніе къ нимъ и условія, необходимыя для каждаго, должны быть различны. Одному здорово одно, другому—другое. Какъ уже было упомянуто, нѣкоторымъ виднымъ профессиональнымъ борцамъ не повредило долговременное и чрезмѣрное употребленіе алкоголя. Но

было бы, разумѣется, ошибочно обобщать это и дѣлать изъ этого выводъ, что постоянное злоупотребленіе алкоголемъ не вредитъ физической работоспособности. Такъ же ошибочно было бы, однако, дѣлать и противоположное заключеніе, утверждая, что для сохраненія полной работоспособности предписывается, какъ необходимое ея условіе, полное воздержаніе. Бываютъ, несомнѣнно, люди съ такой организаціей, которая вынуждаетъ ихъ держаться для этой цѣли строгаго воздержанія. Но обобщать это, — на мой взглядъ, — неправильно.

Зато несомнѣнно вѣрно одно: что, въ общемъ, чрезмѣрное злоупотребленіе спиртными напитками — вредно.

Что касается лично меня, я обыкновенно пью умѣренно. Повредило ли бы мнѣ долгое чрезмѣрное употребленіе алкоголя, — я не знаю, такъ какъ никогда не пробовалъ этого. Когда случается провести вечеръ въ задушевной и веселой компаніи за бокаломъ, я умѣю не ударить лицомъ въ грязь. И никогда еще не случилось, чтобы это мнѣ повредило.

Лучшимъ способомъ тренировки для сохраненія силъ и способностей борца является, разумѣется, сама борьба. Она равномерно укрѣпляетъ всѣ мускульныя группы, сообщаетъ тѣлу ловкость и гибкость и, прежде всего, даетъ легкимъ и сердцу необходимую выносливость. Я лично занимаюсь обыкновенно, помимо своей профессиональной дѣятельности, ежедневно по часу борьбой. По утрамъ, вставъ съ постели, я упражняюсь съ десятифунтовыми гириями-гантелями со

сдвигаемыми рукоятками, чтобы попутно развить также силу пальцевъ.

Для борьбы необходима, какъ извѣстно, значительная сила въ кистяхъ рукъ. Для достиженія ея можно порекомендовать особенно слѣдующія два упражненія. Первое: сложенную салфетку сворачиваютъ обѣими руками; когда она уже настолько туго свернута, что дальнѣйшее сворачиваніе кажется совершенно невозможнымъ, — надо все же продолжать сворачивать ее съ крайнимъ напряженіемъ силъ.

Для второго упражненія кистей рукъ нуженъ аппаратъ, — очень простой: къ цилиндрическому стержню прикрѣпляется веревка длиной приблизительно въ 1 метръ (около 22 вершковъ) и на ее концѣ укрѣпляется грузъ въ 10 килограммовъ (около 25 фунтовъ). Эту веревку съ грузомъ наматываютъ, размахивая, на стержень, держа его приблизительно на высотѣ нижняго конца грудной кости.

Трудныя атлетическія упражненія я дѣлаю очень рѣдко, но всегда отлично справляюсь съ ними и безъ тренировки.

Очень здорово и полезно продолжительное движеніе на свѣжемъ воздухѣ. Я очень люблю далекія прогулки, длящіяся цѣлыми часами; благопріятное вліяніе ихъ на организмъ и особенно на легкія — очевидно. Кромѣ этого, огромную цѣнность для тренировки легкихъ представляетъ продолжительный бѣгъ на свѣжемъ воздухѣ.

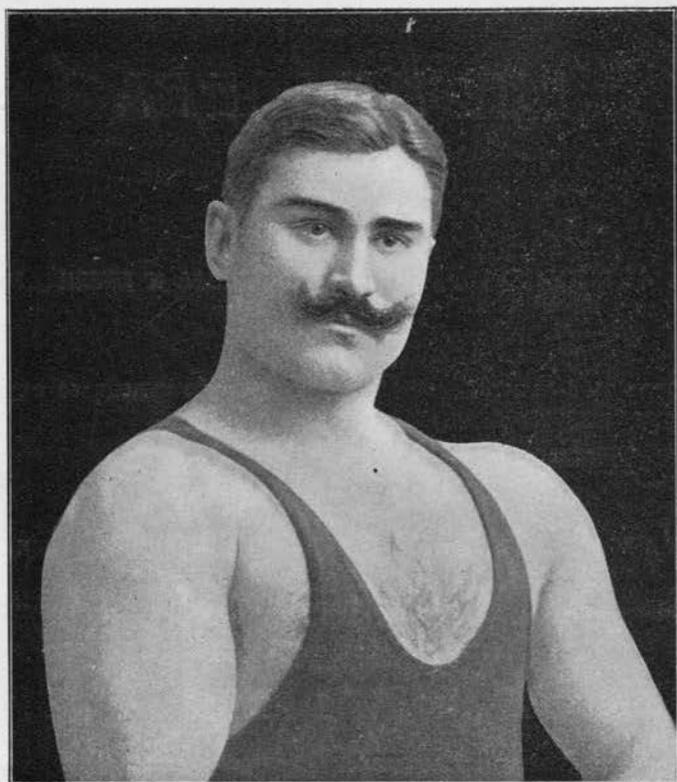
Совершенно необходимо для здоровья поддерживать обильную испарину. Ежедневно, вставъ съ постели, слѣдуетъ обмывать всѣ тѣло холодной водой. То же самое надо дѣлать послѣ уто-

мительныхъ спортивныхъ упражненій. Кто привыкаетъ къ этому, тотъ больше не можетъ обойтись безъ этого бодрящаго и живительнаго вліянія. Души и плаваніе оказываютъ, разумѣется, такое же вліяніе и даже еще большее. Надо было бы стремиться къ тому, чтобы во всякомъ помѣщеніи, въ которомъ происходитъ тренированіе, была бы возможность взять душъ и поплавать. Благоприятное дѣйствіе оказываетъ также массажъ послѣ борьбы.



*А. Паушевъ.*

**ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТІЕ.**  
РУКОВОДСТВО  
КЪ АТЛЕТИЧЕСКИМЪ УПРАЖНЕНІЯМЪ.



Съ 22 рисунками въ текстѣ.

Спб., 1909 г. Ц. 35 к., съ пер. 50 к.

Издательство „Сотрудникъ“, С.-Петербургъ, Литейный, 55.

# МОЯ СИСТЕМА.

15 МИНУТЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ РАБОТЫ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

СОЧИНЕНИЕ

ИНЖЕНЕРЪ-ЛЕЙТЕНАНТА ВЪ ОТСТАВКѢ

И. П. МИЛЛЕРА

(ДАНИЯ).

---

СЪ 41 РИСУНКОМЪ, ПОРТРЕТОМЪ АВТОРА И ТАБЛИЦАМИ.

---

ПЕРЕВОДЪ СЪ 6-ГО ИСПРАВЛЕННАГО И ДОПОЛНЕННАГО НѢМЕЦКАГО ИЗДАНІЯ

Г. М. РОММА.

---

ИЗДАНІЯ ЭТОЙ КНИГИ НА ВСѢХЪ ЕВРОПЕЙСКИХЪ ЯЗЫКАХЪ  
РАЗОШЛИСЬ ВЪ КОЛИЧЕСТВѢ СВЫШЕ 400.000 ЭКЗЕМПЛ.

ЦѢНА 75 КОП.

---

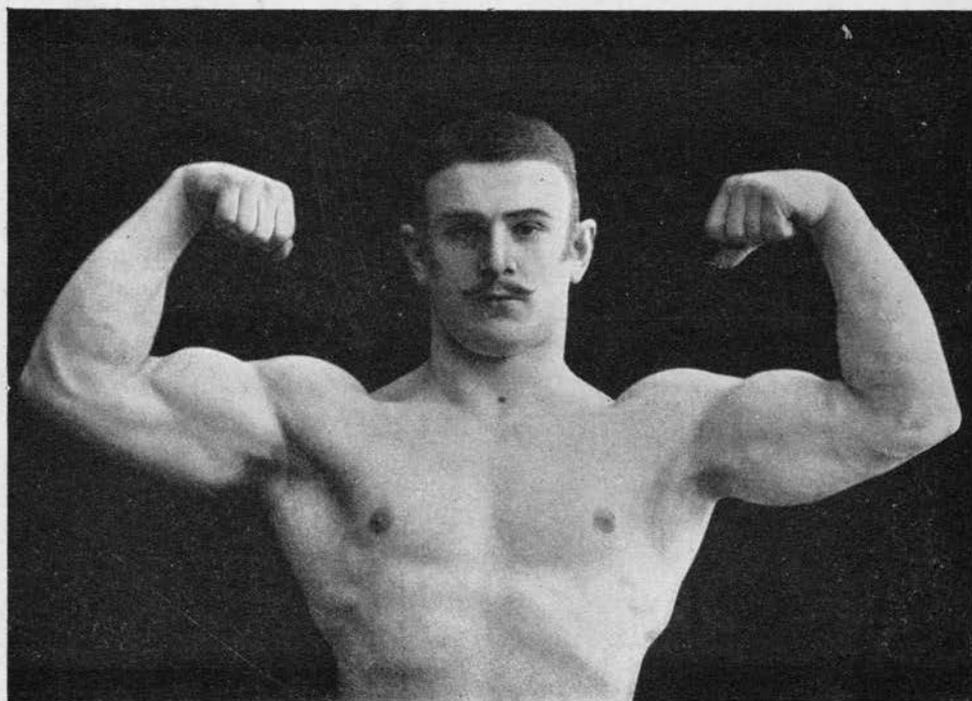
КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО „СОТРУДНИКЪ“

С.-ПЕТЕРБУРГЪ, ЛИТЕЙНЫЙ ПР., 55.

# СИЛАЧЪ.

САМОУЧИТЕЛЬ КЪ РАЗВИТІЮ СИЛЫ И МУСКУЛОВЪ.

УПРАЖНЕНІЯ СЪ ГИРЯМИ И ПРИБОРАМИ.



НА ОСНОВАНІИ ПРИНЦИПОВЪ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

СОСТАВИЛЪ А. ШТОЛЬЦЪ,

б. ассистентъ антропологической комиссиі въ Карлеруэ.

Съ 82 рисунками въ текетѣ.

Цѣна 75 к., съ пер. 1 р.

Книгоиздательство „СОТРУДНИКЪ“, С.-Петербургъ, Литейный пр., 55.

СПОРТЪ и ИГРЫ.

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.

Тренировка, техника и тактика бѣга и прыганья.



Соч. **И. Рунге.**

Председателя Брауншвейгскаго Спортивнаго Общества.



СО МНОГИМИ  
ИЛЛЮСТРАЦІЯМИ.



ПЕРЕВОДЪ  
съ послѣдн. нѣм. изданія

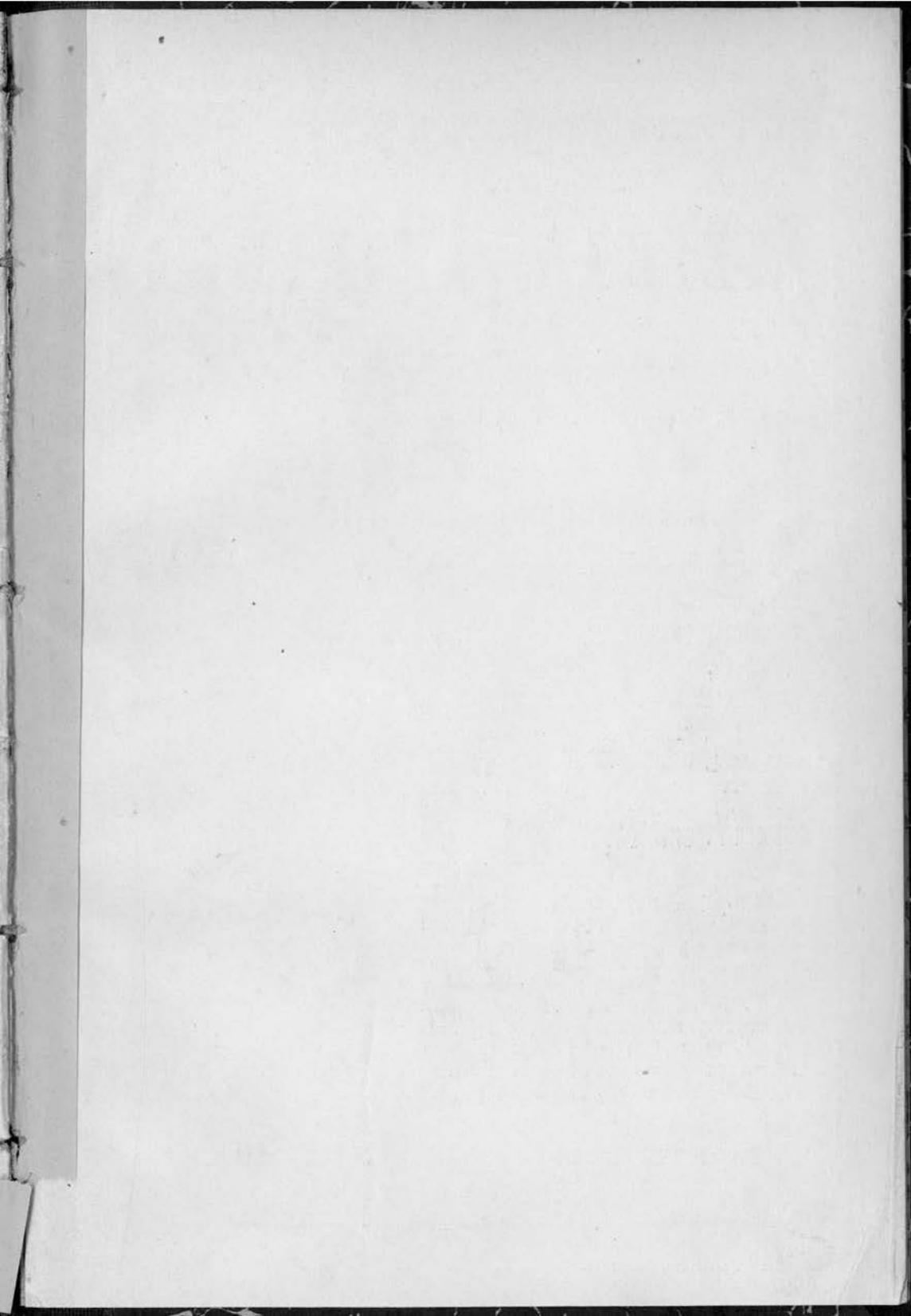
***Т. М. Золма.***

Цѣна 75 к., съ пер. 1 р.

КНИГОИЗДАТЕЛЬСТВО „СОТРУДНИКЪ“

СПБ., ЛИТЕЙНЫЙ, 55.

1909 Г.



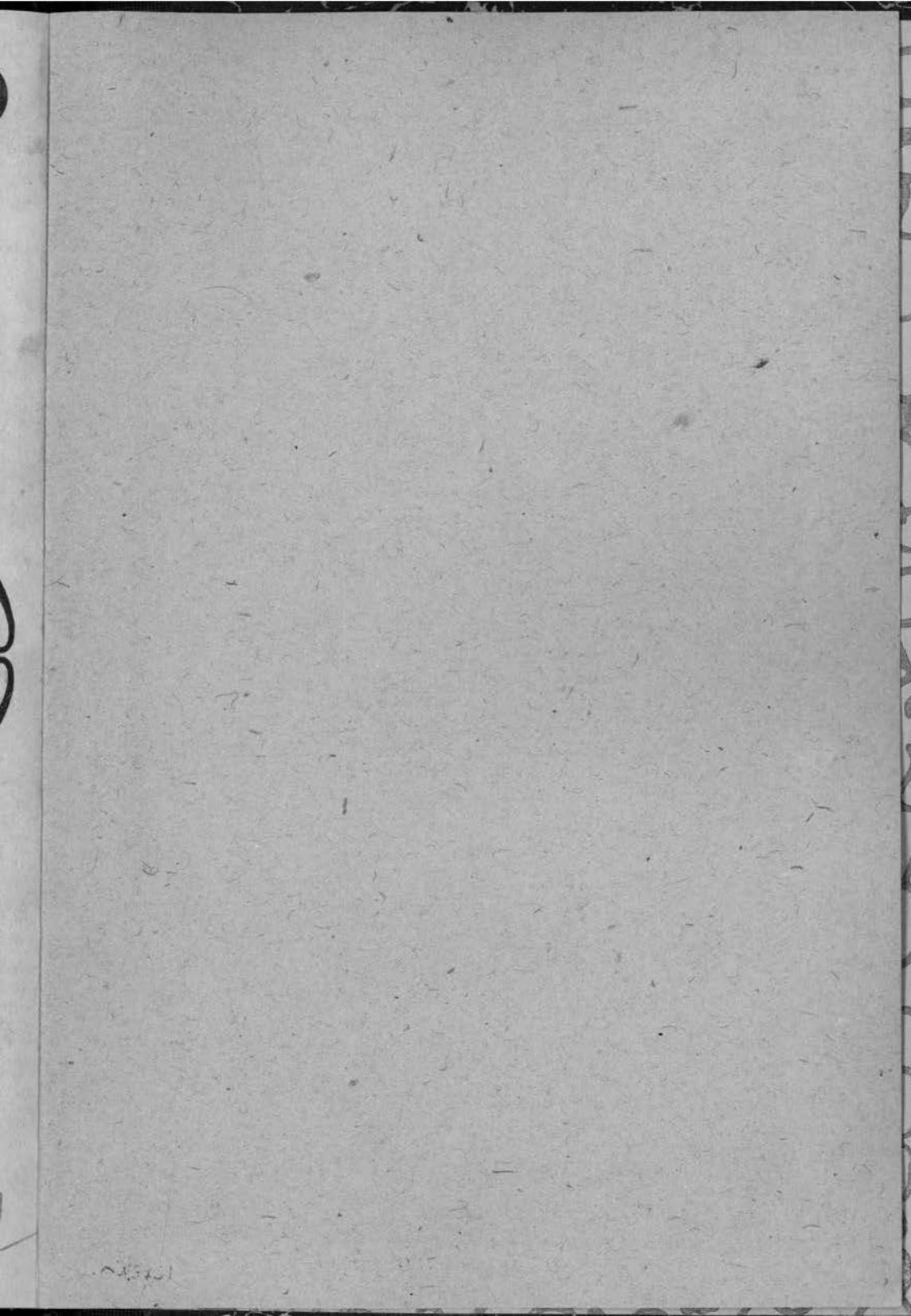
## Руководства для развитія силы, ловкости и сохраненія здоровья.

- Я. Кохъ**, Чемпионъ мира. САМОУЧИТЕЛЬ ФРАНЦУЗСКОЙ БОРЬБЫ. Полное руководство французской или греко-римской борьбы, съ 64 рис. въ текстѣ. Спб. 1910 г. Ц. 75 к., съ пересылкой 1 р.
- А. Штольцъ**, СИЛАЧЪ. Самоучитель къ развитію силы и мускуловъ. Съ 82 рис. Полное руководство къ рациональной гимнастикѣ. Спб. 1910 г. Ц. 75 к., съ перес. 1 р.
- І. Рунге**, ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тренировка, техника и тактика бѣга и прыганья. Съ рисунками. 1910 г. Ц. 75 к., съ пересылкой 1 р.
- Моя система**, 15 минутъ ежедневной работы для здоровья **І. П. Миллера**, съ 41 рисунк., портретомъ автора и таблицами. 1909 г. Ц. 75 к., съ пер. 1 р.
- Наглядная таблица** различныхъ системъ гимнастики, комнатной и при водолеч., необходимоме пособие къ книгѣ „Моя система“ **І. П. Миллера**. Ц. 20 к., съ пер. 35 к.
- Новѣйшая гигиена и гигиеническіе совѣты** со многими рисунками **І. Миллера** Спб. 1909 г. и 1 р., съ пер. 1 р. 25 к.
- Сила и какъ сдѣлаться сильнымъ**. Полное руководство гимнастики, атлетики и борьбы. **Сандофъ**. Ц. 1 р., съ пер. 1 р. 25 к.
- Руководство и самоучитель** французской борьбы съ правилами атлетики. Состав. **Ословьевъ**. 1908 г. Ц. 1 р., съ пер. 1 р. 25 к.
- Ворьба и борцы**, Леона Вилль. Борьба. Атлетъ. Греко-Римская борьба. Списокъ борцовъ. Виды борьбы. Ц. 1 р. 25 к., съ пер. 1 р. 50 к.
- Развитіе силы** и наращеніе мышцъ гирями. Проф. **Гарриосъ**. Съ 55 рис. Ц. 1 р., съ пер. 1 р. 25 к.
- Джю-Джицу**. Методъ атлетики у японцевъ. Составилъ **И. Ганкокъ**. 22 рис. 1908 г. Ц. 75 к.
- Физическое развитіе**. Руководство къ атлетическимъ упражненіямъ **А. Таушева**. Съ 22 рис. 1909 г. Ц. 35 к., съ пер. 50 к.
- А. Фореель**, Проф. Половой вопросъ 2 т. 1909 г. Ц. 2 р. 50 к., съ пер. 3 р.
- Кнейппъ**, Мое водолеченіе. Ц. 1 руб., съ пер. 1 р. 30 к.
- Волкова М.** Врачъ. Какъ избавиться отъ полноты и ожирѣнія. Ц. 50 к., съ перес. 75 к.
- Д-ръ Моль**. Половая жизнь ребенка. Подъ ред. д-ра **В. Вентовина** Спб. 1909 г. Ц. 1 руб. 50 к., съ пер. 1 руб. 80 к.
- Гаммондъ**, д-ръ. Грѣхи молодости. Половое безсиліе мужчинъ и женщинъ. Ц. 1 р. 50 к., съ перес. 1 р. 80 к.
- Виньола А.** Женщины всего мира. Съ 64 рисунками женщинъ. Ц. 1 р. 25 к., съ перес. 1 р. 50 к.

- Гааке В.** Профес. Миръ животныхъ Европы, ихъ жизнь и нравы, съ 240 рисунками. Ц. вм. 3 руб.—2 руб. съ перес.
- Справочный Словарь Русскаго языка**, Орфографической, Этимологической и Толковой, **А. Н. Чудинова**, II тома, 2207 стр., Одобрень Учен. Ком. Мин. Нар. Просв. и Мин. Землед. Ц. вм. 6 руб.—3 руб.
- Устройство Основаній и Фундаментовъ**, проф. **Бреннеке**. 885 рисунок. и чертеж. Одобрена Учен. Ком. Мин. Земл. Гос. Имущ. Ц. вмѣсто 5 р.—4 р.
- Электрическая Тяга**, проф. **Жераръ**, переводъ проф. **Шателена**, 567 рис. Ц. вмѣсто 6 руб.—3 руб.
- Заказы на сумму до 1 р. нал. плат. не высылаются. Мелкія суммы можно присылать почтовыми марками.

**Издательство „СОТРУДНИКЪ“**

С.-Петербургъ, Литейный пр., д. 55, кв. 36.



38.78.6.128