

В. П. КОЖАРСКИЙ, Н. Н. СОРОКИН

# ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ



**В. П. КОЖАРСКИЙ**  
**Н. Н. СОРОКИН**

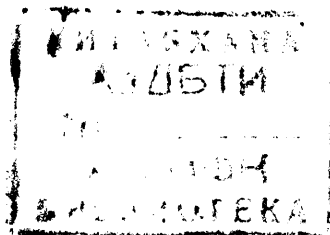
# **ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ**

Издание второе, исправленное и дополненное

88696



МОСКВА  
«ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»  
1978



Кожарский В. П., Сорокин Н. Н.  
К58 Техника классической борьбы. 2-е изд. М., «Физкультура и спорт», 1978.

289 с. с ил.

Настоящая книга, написанная заслуженным тренером СССР В. П. Кожарским и заслуженным тренером РСФСР Н. Н. Сорокиным, выходит вторым изданием. В ней сделана попытка описать все приемы, защиты и контрприемы от них, а также дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста, предусмотренные классификацией систематикой и терминологией классической и вольной борьбы. Авторами разработана новая группа приемов в стойке, дополнены такие группы, как броски наклоном в стойке и через спину в партере. Для каждого приема даны рекомендации по тактической подготовке, необходимые как для осуществления захвата, так и для завершения приема. Во втором издании приведены специальные упражнения борца, впервые подробно описаны комбинации приемов классической борьбы в партере и стойке. Большое число иллюстраций, ясная манера изложения делают книгу ценным пособием для борцов и тренеров.

К 60902-007  
009(01)-78 100-78

7А3.5

© Издательство «Физкультура и спорт», 1978 г.

## ОТ АВТОРОВ

Эта книга написана для тренеров, борцов, преподавателей и студентов институтов и техникумов физической культуры.

Авторы значительно расширили перечень защит и контрприемов от многих приемов борьбы в партере и стойке, уточнили их систематизацию для более рациональной последовательности изучения, а также включили новые приемы, которых не было в ранее опубликованной учебно-методической литературе по классической борьбе.

В книгу включена разработанная авторами новая группа приемов борьбы в стойке — броски через плечи (мельницы), защиты и контрприемы от них. Дополнены новыми приемами, защитами и контрприемами такие группы, как броски наклоном в стойке и перевороты скручиванием, броски через спину в партере. К каждому приему борьбы в партере и стойке даны тактические подготовки, необходимые как для осуществления захвата, так и для завершения приема.

При подготовке книги к переизданию авторы устранили выявленные недостатки в описании и иллюстрации атакующих, защитных и контратакующих технических действий, а также дополнили некоторые разделы новыми материалами. В частности, дано 44 новых различных определения, касающихся техники и тактики борьбы, причем многие из них публикуются впервые.

Авторы включили в книгу два новых больших раздела: «Специальные упражнения борца» и «Комбинации технических действий классической борьбы в партере и стойке».

В книге приведены кинограммы технических действий в исполнении заслуженных мастеров спорта В. Анисимова, К. Вырупаева, Б. Гуревича, О. Караваева, Г. Картозия, С. Рыбалко, заслуженного тренера СССР В. Анисимова, заслуженных тренеров РСФСР М. Португала и В. Шеина.

Авторы искренне благодарят заслуженных мастеров спорта В. Игуменова, Г. Сапунова, мастеров спорта В. Денисенко, А. Колобова, Л. Монтакова, Р. Погодина, Н. Терешкина, В. Давыдова и борцов-разрядников В. Гусейна, В. Грубенко, оказавших помощь в подготовке иллюстраций по технике борьбы.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ В КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЕ

**Техника борьбы** — совокупность разрешенных правилами соревнований атакующих, защитных и контратакующих технических действий, применяемых для достижения победы.

**Атакующий** — борец, выполняющий прием или комбинацию технических действий.

**Атакуемый** — борец, над которым выполняется прием или комбинация технических действий.

**Контратакующий** — борец, выполняющий контрприем.

**Основные положения в борьбе** — положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, мост, полумост).

**Стойка** — положение, в котором борец ведет борьбу стоя на ногах (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

**Партер** — положение, в котором борец стоит на коленях, упиравшись руками в ковер (смотри раздел «Специальные упражнения борца»).

**Мост** — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер лбом и расставленными на ширине плеч ступнями.

**Полумост** — положение, в котором борец, прогнувшись, упирается в ковер откинутой назад головой, плечом или боком и ступнями.

**Захват** — действие, при котором борец удерживает рукой (руками) какую-либо часть (части) тела противника (разрешенную правилами соревнований) с целью атаки, защиты или контратаки.

**Простой захват** — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

**Сложный захват** — действие, при котором борец удерживает руками две части тела противника.

**Комбинация захватов** — такое сочетание различных захватов в партере или стойке, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает благоприятные условия для выполнения последующего.

**Тактическая подготовка захвата** — рациональное использование различных тактических действий, позволяющих атакующему отвлечь внимание противника от задуманного захвата и затем выполнить его.

**Захват одноименной руки** — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за правую руку или левой рукой за левую руку.

**Захват разноименной руки** — действие, при котором борец захватывает противника правой рукой за левую руку или левой рукой за правую руку.

**Захват ближней руки** — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся ближе к нему.

**Захват дальней руки** — действие, при котором атакующий захватывает в стойке или партере противника за руку, находящуюся дальше от него.

**Захват рычагом** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает из-под его разноименного плеча свое предплечье, наложенное ему на шею.

**Захват ближней руки рычагом** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье изнутри, а другой рукой — свое предплечье снизу из-под одноименной руки противника.

**Захват дальней руки рычагом** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, захватывает его разноименное предплечье под туловищем, а другой рукой — свое предплечье из-под одноименной руки атакуемого.

**Захват шеи из-под плеча** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит руку под его ближнее одноименное плечо и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

**Захват шеи из-под дальнего плеча** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку-сзади от противника, подводит руку под его одноименное дальнее плечо и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

**Захват шеи из-под плеч** — действие в партере, при котором атакующий, находясь сбоку или сзади от противника, подводит свои руки под плечи его одноименных рук (находясь спереди, он подводит свои руки под плечи разноименных рук) и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

**Захват шеи с плечом** — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец подводит руку под разноименное плечо противника, другой рукой захватывает его шею и соединяет пальцы своих рук в крючок.

**Захват шеи с плечом сверху** — действие в стойке, в партере, при выполнении которого борец захватывает голову противника под плечо своей руки, а второй рукой захватывает плечо его разноименной руки сверху и соединяет пальцы своих рук в крючок (или захватывает свое предплечье).

**Захват туловища с рукой** — действие, при выполнении которого борец захватывает руку и туловище противника между своими руками, соединяя пальцы рук в крючок (или захватывая свое запястье, предплечье). Этот захват выполняется в стойке спереди, сбоку, сзади; в партере — сзади, сбоку.

**Захват разноименной руки и туловища спереди** — действие в стойке, при выполнении которого борец захватывает спереди, например, левой рукой правую руку противника сверху, зажимая его плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой его туловище.

**Захват шеи с плечом сзади** (сбоку—сверху) — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь сзади (сбоку) противника, зажимает его ближнее плечо и шею между своими руками, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье.

**Захват плеча с шеи сбоку** — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, слева от противника, накладывает ему на шею свою левую руку, а правую подводит под его грудь и соединяет пальцы своих рук в крючок.

**Захват плеча и шеи** — действие в стойке, на мосту, при выполнении которого борец захватывает разноименное плечо противника сверху (снизу), а другой рукой захватывает его шею.

**Захват предплечья изнутри** — действие в партере, при выполнении которого борец, находясь, например, справа от противника, захватывает правой рукой предплечье его правой руки с внутренней стороны.

**Обратный захват туловища** — действие в партере или стойке, при котором борец, находясь сбоку от противника грудью к его ногам, захватывает его туловище сверху, соединяя пальцы своих рук в крючок или захватывая свое запястье, предплечье.

**Обратный захват запястий** — действие в стойке, при котором борец, повернув кисти большими пальцами вниз, захватывает сверху противника за запястья.

**Ключ** — захват, применяемый в партере, при котором борец, находясь сзади или сбоку от противника, зажимает его одноименное плечо между своим плечом и предплечьем, накладывая кисть на лопатку.

**Крючок** — способ соединения рук, при котором согнутые пальцы борца соединены.

**Нырок** — действие в стойке, при выполнении которого атакующий, посылая голову и туловище под руку атакуемого, оказывается сбоку или сзади от него.

**Зашагивание** — действие в стойке, при котором борец ставит ногу за разноименную ногу противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

**Перекрытие ноги** — действие в партере, при котором борец ставит ногу на колено впереди одноименного колена противника.

**Высед** — действие, при котором борец, выставляя одну ногу вперед, а другую отставляя назад, садится на ковер.

**Основные технические действия в борьбе** — приемы, защиты, контрприемы, комбинации.

**Прием** — атакующее техническое действие, с помощью которого борец добивается чистой победы над противником или преимущества.

**Защита** — техническое действие, с помощью которого можно отразить атаку или контратаку противника.

**Контрприем** — ответный прием на прием или контрприем противника.

**Комбинация** — сложное атакующее технико-тактическое действие, в котором защита или контрприем в ответ на первый прием создает благоприятные условия для выполнения последующего приема или контрприема.

**Связка** — сочетание различных технических действий, последовательно выполняемых борцом из стойки в партер или в обратном порядке.

**Перевод** — способ выполнения приема в стойке, в результате которого атакующий ставит противника в партер.

**Переводы рывком** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, захватив противника, резким рывком руками на (под) себя или в сторону переводит его в партер.

**Переводы нырком** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий проходит под руку противника и, оказавшись сбоку или сзади, переводит его в партер.

**Переводы вращением (вертушки)** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий повисает на руке противника и, поворачиваясь под ней кругом, переводит его в партер.

**Бросок** — способ выполнения приема в партере или стойке с отрывом противника от ковра и с последующим падением его на спину, на бок или грудью вниз.

**Броски наклоном** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий отрывает противника от ковра и, наклоняясь вперед, падает с ним, стараясь перевернуть его спиной к ковра.

**Броски через спину** — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, поворачиваясь спиной к противнику, перебрасывает его через себя и падает с ним на ковер.

**Броски прогибом** — приемы борьбы в партере и стойке, при выполнении которых атакующий, отклоняясь назад и отрывая противника от ковра, подбивает его вверх, прогибается и падает с ним с последующим поворотом грудью к ковра.

**Бросок зависом** — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий ставит ногу, стоящую сзади, между ногами противника, загружает его разноименную ногу и падает с ним назад с последующим подбивом и поворотом грудью к ковра.

**Бросок вертушкой** — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, поворачиваясь боком к противнику и повисая на захваченной руке с последующим отклонением назад и разворотом, перебрасывает его через себя спиной к ковра.

**Бросок скручиванием** — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий, выводя противника руками из равновесия в сторону, ставит ногу далеко между его ногами (не прогибаясь). Обеспечив плотный захват, он резким рывком руками вверх-на себя-в сторону (скручивающим движением) отрывает атакуемого от ковра и, разворачиваясь, бросает спиной на ковер.

**Броски через плечи (мельница)** — приемы борьбы в стойке, при выполнении которых атакующий, взваливая противника себе на плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывая с себя в сторону (в сторону-назад, в сторону-вперед), переворачивает спиной к ковра.

**Сваливание** — способ выполнения приема в стойке без отрыва противника от ковра с последующим падением его на спину, на бок или грудью к ковра.

**Сбивание** — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз-в сторону.

**Скручивание** — сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

**Переворот** — способ выполнения приема в партере без полного отрыва противника от ковра.

**Перевороты скручиванием** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника к себе, от себя или за себя спиной к ковру.

**Перевороты забеганием** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру, заходя ногами вокруг его головы (или зашагивая) и опираясь на него верхней частью туловища.

**Перевороты переходом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру, перемещаясь через него на другую сторону.

**Перевороты перекатом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий переворачивает противника спиной к ковру через его голову.

**Перевороты накатом** (накаты) — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост, переворачивает его через себя или, переходя на полумост, переворачивает атакуемого спиной к ковру через его голову.

**Перевороты прогибом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, прогибаясь назад, переворачивает противника спиной к ковру, а сам ложится грудью вниз.

**Броски накатом** — приемы борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя на мост (полумост), бросает его спиной к ковру, перебрасывая его ноги через голову.

**Забегание на мосту** — действие, выполняемое борцом путем захождения ногами вокруг своей головы.

**Переворот с моста** — действие, при котором борец отталкивается одной или двумя ногами от ковра и переворачивается через голову.

**Уход с моста** — действие, с помощью которого борец избегает чистого поражения и оказывается в положении грудью к ковру.

**Опасное положение** — положение, когда борец оказывается обращенным к ковру спиной.

**Дожим** — действие, в результате которого атакующий вынуждает противника, находящегося в опасном положении, лечь на спину.

**Контрприем с уходом с моста** — действие, позволяющее борцу избежать чистого поражения и поставить противника в опасное положение.

**Выход наверх** — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

**Накрывание** — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

**Подбив** — действие в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

**Отключить руку (руки)** — действие в партере или стойке, при котором атакующий лишает противника возможности оказать активное сопротивление захваченной рукой.

**Разворот** — действие борца, при выполнении которого он, падая назад в прогнутом или отклоненном положении, начинает поворачиваться грудью вниз, не касаясь ковра.

**Тактическая подготовка приема** — рациональное использование различных способов (например, сковывание, маневрирование и др.), и их тактических действий (например, рывок, вызов и др.), позволяющих создать благоприятные условия для выполнения задуманного приема.

**Способ тактической подготовки приема** — совокупность различных тактических действий, обеспечивающих успешное выполнение задуманного приема.

**Тактическое действие** — составная часть какого-либо способа тактической подготовки, используемого для успешного выполнения приема.

**Сковывание** — действие борца, заключающееся в удержании руками отдельных частей тела противника с целью ограничения свободы его активных действий, физического, морального утомления и отвлечения внимания от подготавливаемого приема.

**Обманное действие** — действие, при выполнении которого борец совершает различные движения руками, туловищем, ногами, намеренно не доводит начатый прием до конца, вынуждая противника принять определенную защиту или начать выполнение приема, и тем самым создает благоприятные условия для выполнения задуманного атакующего или контратакующего технического действия.

**Выведение из равновесия** — действие в стойке или в партере, при выполнении которого борец, оказывая физическое воздействие на противника в различных направлениях (вперед, назад, в сторону, вниз), вынуждает его переместить общий центр тяжести за границу площади опоры и тем самым потерять устойчивое положение, которое и используется для выполнения атакующего технического действия.

**Маневрирование** — действие борца в стойке, заключающееся в передвижении по ковру в различных направлениях (при наличии захвата и без него) с целью выбора момента для выполнения задуманного технического действия, сближения с противником или отхода от него.

**Рывок** — действие борца, при котором он, захватив противника за какую-либо часть тела (разрешенную правилами соревнования), резким движением на себя или в сторону изменяет его положение.

**Толчок** — действие, при котором борец, упираясь руками в какую-либо часть тела противника (разрешенную правилами соревнований), резким движением от себя изменяет его положение.

**Заведение** — действие в стойке, при выполнении которого борец осуществляет рывок противника в сторону-вокруг себя с целью вызвать его передвижение.

**Осаживание** — силовое воздействие в стойке на противника, заставляющее его перенести тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

**Угроза** — видимость активных действий, вынуждающих противника прибегать к защите, способствующей выполнению задуманного приема.

**Вызов** — действие борца, позволяющее побудить противника на атаку и ответить на нее своей контратакой.

**Повторная атака** — выполнение борцом задуманного приема вслед за аналогичным ложным приемом и защитой противника.

**Ложный прием** — прием, преднамеренно не доведенный борцом до конца.

**Опережение** — действие, при котором один из борцов выполняет какое-либо техническое действие быстрее противника в результате предугадывания его намерений, хорошей быстроты реакции и правильной оценки сложившейся обстановки.

**Поворот** — действие в стойке, с помощью которого борец поворачивает противника к себе спиной или боком.

**Разведка** — различные действия, с помощью которых борец собирает необходимые ему сведения о противнике.

**Маскировка** — различные действия, с помощью которых борец скрывает от противника свои истинные намерения.

### СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ БОРЦА

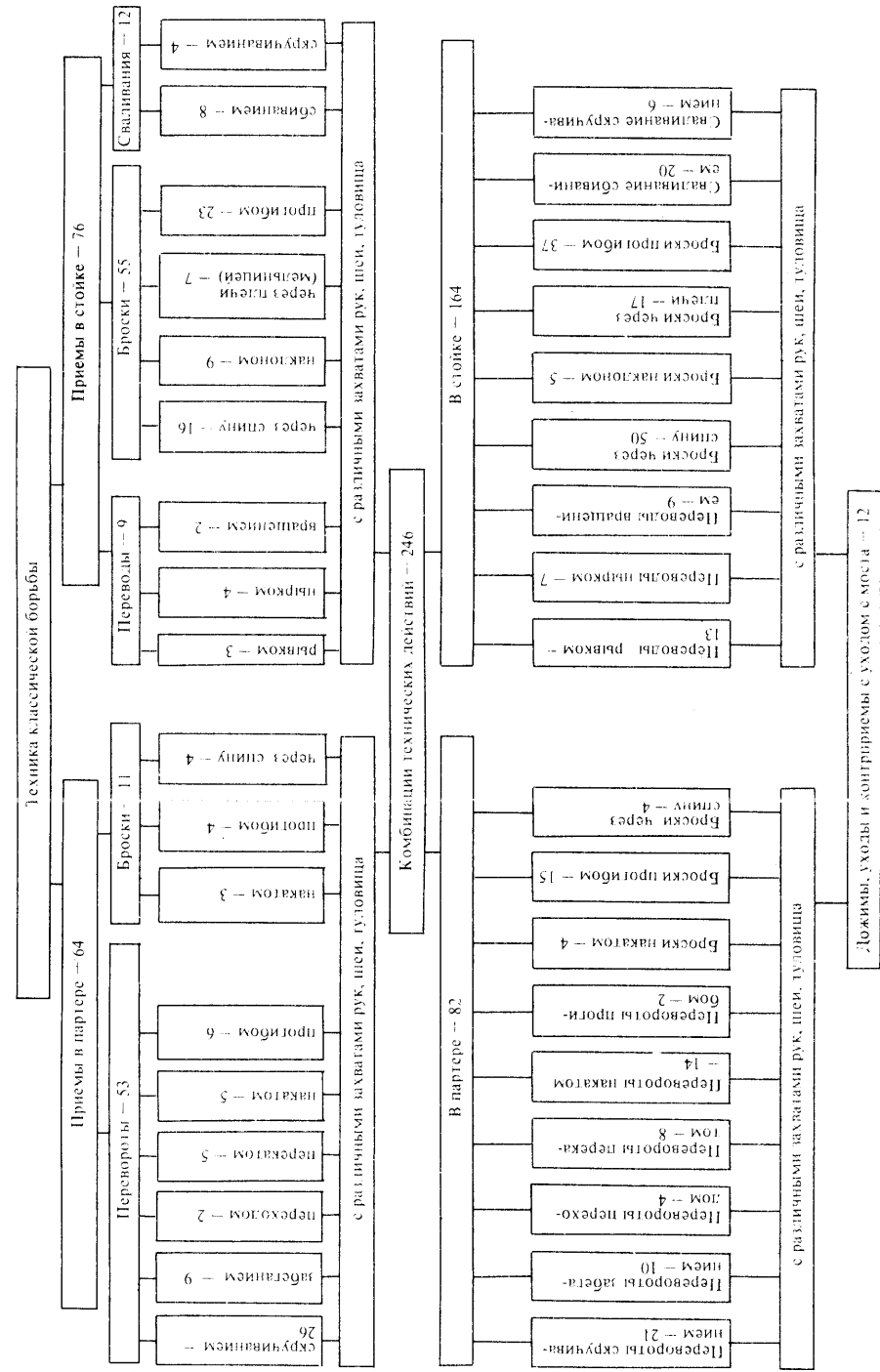
Техника классической борьбы довольно сложна, так как содержит большое количество всевозможных атакующих, защитных и контратакующих технических действий. Чтобы овладеть ими и успешно применять их на тренировках, соревнованиях, спортсмену необходимо иметь прежде всего хорошую общую и специальную физическую подготовку.

Если общая физическая подготовленность мальчиков обеспечивает в какой-то мере в общеобразовательной школе на уроках физической культуры, то их специальная подготовка должна начаться с первых же занятий в секциях спортивной борьбы.

Поэтому на каждом занятии с борцами (особенно с юношами) следует применять помимо общеразвивающих упражнений также специальные, позволяющие увеличить у занимающихся мышечную силу, развить гибкость, быстроту выполнения различных сложных координационных движений.

Если на учебно-тренировочных занятиях борец будет уделять мало внимания упражнениям для укрепления мышц, выработке умения становиться на мост из различных положений, а также освоению различных способов ухода с моста без удержания и с удержанием партнером, то такой спортсмен не сможет овладеть многими важными атакующими и контратакующими техническими действиями. К ним можно отнести броски прогибом, уходы и контрприемы с уходом с моста, различные комбинации технических действий в стойке и партере. Эти действия требуют хорошей специальной физической подготовленности и умения управлять своими движениями в сложных условиях спортивной борьбы.

Приводим некоторые специальные упражнения, которые будут способствовать совершенствованию технического мастерства борцов.



Схватка в классической борьбе начинается в стойке. В этом положении борцы могут выполнять различные атакующие, защитные и контратакующие технические действия.

Стойка может быть правой, левой, фронтальной, и каждая из них — высокой, средней, низкой. Чаще борцы пользуются высокой и средней стойками.

Чтобы принять правую стойку, борец ставит правую ногу впереди левой (рис. 1). В левой стойке, наоборот, левая нога расположена впереди правой. Во фронтальной стойке ноги борца находятся на одной линии примерно на ширине плеч (рис. 2).

В высокой стойке борец стоит на ступнях, слегка согнув ноги и расположив их по диагонали или на одной линии, а туловище немного наклонив вперед. Если ноги расположены по диагонали, то ступня впереди стоящей ноги находится примерно на ширине плеч.

В низкой стойке борец стоит на широко расставленных и значительно согнутых ногах, сильно наклонив туловище вперед (рис. 3) (в настоящее время низкая стойка является пассивностью и применяется в борьбе только в переходных моментах схватки).

В стойке различают следующие дистанции: вне захвата (рис. 4), дальнюю (см. рис. 3), среднюю (см. рис. 2) и ближнюю (см. рис. 1).

Находясь в любой стойке, борцу следует равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги, чтобы обеспечить себе наибольшую устойчивость и свободу действий для передвижения по ковру в различных направлениях.

Передвигаясь по ковру вперед, назад, в стороны, борец постоянно теряет (при переставлении ноги) и восстанавливает равновесие. Чтобы момент потери равновесия не был использован противником для выполнения атакующего технического действия, борец должен правильно передвигаться по ковру. В начальном периоде обучения основой правильного передвижения является передвижение приставными шагами: движение всегда начинается с той ноги, в сторону которой борец намеревается передвигаться. Например, передвижение вперед следует начинать с впереди стоящей ноги, назад — сзади стоящей ноги, влево — с левой ноги и т. д.

Во время схватки борцы из положения стоя переходят в положение лежа на ковре, и тогда борьба продолжается в партере в положении, в котором один из борцов находится на коленях, упираясь в ковер руками. Партер может быть высокий и низкий.

Находясь в высоком партере, борец упирается в ковер ладонями, выставив их вперед-в стороны (не менее 20 см от коленей), таз опускает вниз, а носками также упирается в ковер (рис. 5). Низкий партер (спортсмен стоит на коленях и упирается предплечьями в ковер) борец может принять лишь после свистка судьи для продолжения схватки (рис. 6).

Защищаясь от атаки противника, борец иногда ложится на живот, прижимая к себе руки.

Перед началом борьбы в партере борец, находящийся сверху, имеет

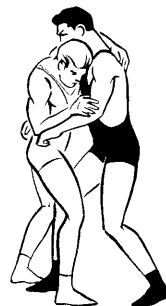


Рис. 1

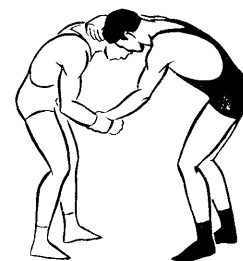


Рис. 2

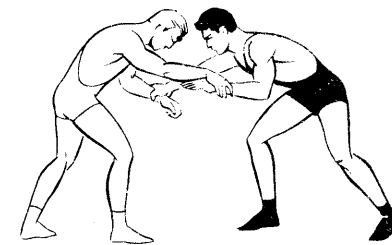


Рис. 3

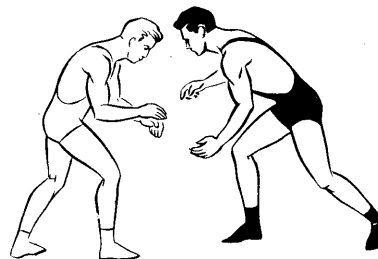


Рис. 4

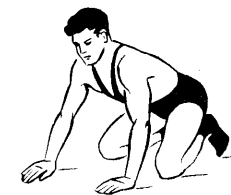


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7



Рис. 8

право расположиться с любой стороны от атакуемого, но обязан положить свои ладони на его спину в области лопаток и ожидать свистка судьи. Лишь после свистка он может атаковать противника, а тот может принимать выгодное для себя положение.

Чтобы не лечь на лопатки при защите от атаки противника или при выполнении своих атакующих и контратакующих технических действий, борец становится на мост или полумост.

Находясь на мосту, борец, прогнувшись назад, обращен спиной к ковру и упирается в него ступнями и лбом. Для большей устойчивости ноги следует ставить пошире, а носки слегка развернуть наружу (рис. 7).

При вставании на мост со стойки борец, касаясь ковра лбом, не ощущает сильного сотрясения, так как хороший прогиб в грудной и шейной части позвоночника амортизирует толчок.

Становясь со стойки на мост и касаясь ковра затылком или темением, борец испытывает сильное болевое ощущение и может даже повредить мышцы шеи.

При положении полумоста борец, прогнувшись назад, обращен спиной к ковру и упирается в него одной или двумя ногами, а также плечом и соответствующей частью головы (рис. 8).



## ОСНОВНЫЕ ЗАХВАТЫ И ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НИХ

Для выполнения любого технического действия в партере или в стойке борцу необходимо захватить противника и при этом правильно соединить свои руки.

Различают два способа соединения рук: соединение пальцев в крючок (рис. 9) и захват своей руки за запястье. Последний способ применяется для более плотного захвата.

Нельзя соединять пальцы рук в переплет (пальцы одной руки находятся между пальцами другой), так как при выполнении технического действия плотного захвата не получится и можно повредить пальцы (рис. 10).

Борцы должны уметь правильно выполнять захваты и освобождаться от них.

Чтобы освободиться от захвата запястья одной руки, нужно сделать резкий рывок захваченной рукой на себя и, поворачивая ее в сторону большого пальца руки противника, тут же захватить его запястье (рис. 11).

При захвате атакующим одноименного запястья и плеча этой же руки снаружи атакуемый упирается свободной рукой в одноименное плечо противника и, вырывая руку, освобождает ее (рис. 12).

Если атакующий захватил запястья обеих рук, атакуемому следует сделать резкий рывок руками на себя и, повернув их в сторону больших пальцев атакующего, освободиться от захвата и овладеть его запястьями.

Если атакующий захватил руки сверху, атакуемый, упираясь руками в его туловище, отходит назад, а затем резким движением рук на себя освобождает их от захвата.

Если атакующий захватил руки снизу, атакуемый, опуская их через стороны вниз и приседая, сам захватывает руки противника сверху или упирается руками ему в живот.

Чтобы освободиться от захвата разноименной руки и шеи, атакуемый, приседая, сбивает свободной рукой под локоть руку атакующего с шеи, наклонив при этом голову вниз и вырвав захваченную руку.

Освобождаясь от захвата шеи с плечом (руки атакующего соединены в крючок), атакуемый, приседая, сбивает свободной рукой с шеи руку атакующего и рывком опускает вниз захваченную руку.

Если атакующий захватит атакуемого за шею с плечом сверху, то последний может освободиться от этого захвата двумя способами. В первом случае он, приседая, упирается предплечьем захваченной руки в живот противнику и, захватив свободной рукой его разноименное запястье, отступая назад, разрывает захват. Во втором случае атакуемый захватывает туловище и разноименное запястье противника у себя на шее, подходит ближе к нему и, выпрямляясь, разрывает захват (рис. 13).

Чтобы освободить свое туловище от захвата двумя руками спереди, атакуемый, приседая, упирается ладонями в подбородок противника и, отходя назад, разрывает захват.

Освобождаясь от захвата туловища с рукой, атакуемый захватывает свободной рукой противника за разноименное запястье и, нажимая на



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

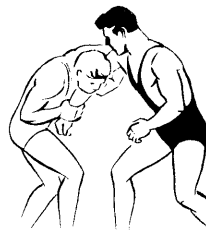


Рис. 12

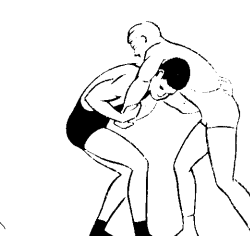
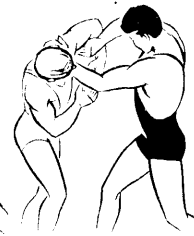
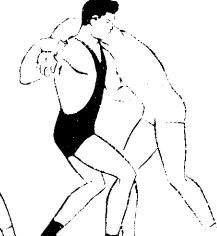


Рис. 13



его руку вниз и приседая, одновременно упирается предплечьем другой рукой в живот атакующего, отходит от него назад и разрывает захват.

Для захвата одноименной руки и туловища сбоку атакующий, овладев разноименным запястьем и одноименным плечом изнутри, рывком за руку поворачивает атакуемого к себе боком и, зашагивая сзади стоящей ногой за него, отпускает запястье и захватывает освобожденную руку за туловище сбоку, а другой рукой удерживает одноименное плечо изнутри. Освобождаясь от захвата одноименной руки и туловища сбоку, атакуемый в момент выполнения противником рывка за руку и зашагивания сам зашагивает за него и, снимая одноименную руку со своего туловища, отходит от него.

Захват одноименной руки и туловища сбоку борец может начать и тогда, когда противник удерживает его разноименное запястье. В этом случае атакуемый поворачивает свою захваченную руку наружу, в сторону большого пальца руки атакующего, и, освобождая ее, сам овладевает разноименным запястьем противника, захватывает его одноименную руку за плечо изнутри и действует далее так, как указано выше.

## МОСТ И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ

### Основные упражнения для укрепления мышц шеи

1. *Наклон головы вперед и назад с упором рукой в подбородок.* Наклоняя голову вперед, упражняющийся преодолевает сопротивление руки. Преодолевая сопротивление мышц шеи, упражняющийся усилием руки отклоняет голову назад.

2. *Наклон головы вперед и назад, соединяя руки за головой.* Преодолевая сопротивление мышц шеи, упражняющийся наклоняет голову вперед, нажимая руками на затылок.

Отклоняя голову назад, упражняющийся преодолевает сопротивление рук.

3. *Наклон головы в сторону с помощью руки.* Поставив одну руку на пояс, а другую приложив сбоку головы, упражняющийся, преодолевая сопротивление мышц шеи, наклоняет голову в сторону, а затем, преодолевая сопротивление руки, возвращается в исходное положение.

4. *Круговые движения головой.* Поставив руки на пояс, упражняющийся, напрягая мышцы шеи, выполняет круговые движения головой в правую и левую стороны.

5. *Движения вперед-назад при опоре на руки и голову.* Упираясь в ковер руками, лбом и широко расставленными ногами, сгибая шею, упражняющийся переходит вначале со лба на затылок, а затем на лопатки (стараясь при этом не отрывать носки ног от ковра) и в прежнее положение, касаясь лицом ковра (рис. 14).

6. *Движения в стороны (и круговые) при опоре на руки и голову.* При движении в стороны упражняющийся должен упираться в ковер точно затылком и касаться ковра попеременно то одним, то другим ухом (рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15

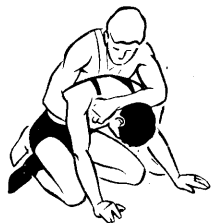


Рис. 16

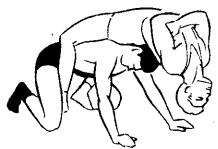


Рис. 17

Выполняя круговые движения в правую и левую стороны, упражняющийся последовательно упирается в ковер различными частями головы.

7. *Движения вперед, назад, в стороны, круговые при опоре только на голову с различными положениями рук.* Это упражнение следует выполнять после достаточного укрепления мышц шеи. Упражняющийся захватывает ноги выше коленей или, переводя руки за спину, соединяет их.

8. *Наклон головы захватом шеи из-под дальнего плеча.* Встав на колено и ступню сбоку-сзади от партнера, находящегося в высоком партере, упражняющийся захватывает его шею из-под дальнего плеча и, надавливая ему предплечьем на затылок, наклоняет голову вниз, а затем постепенно дает ему возможность поднять голову вверх (рис. 16). Это упражнение нужно выполнять поочередно справа и слева от партнера.

9. *Наклон головы руками, стоя над партнером.* Широко расставив ноги над партнером, находящимся в высоком партере, и наложив ладони на его затылок, борец наклоняет его голову вниз. Партнер оказывает при этом сопротивление. В этом же положении можно выполнять сгибание и разгибание шеи в правую и левую стороны.

10. *Движения вперед, назад, в стороны при опоре на предплечья и голову.* Опереться

предплечьями и головой о ковер, отделить ноги и выполнить сгибание и разгибание шеи вперед, назад, в стороны.

11. *Движения в различных направлениях, стоя на голове при опоре ногами о стену.* Сделав стойку на голове с опорой руками о ковер и ногами о стену, борец выполняет сгибание и разгибание шеи во всех направлениях, а также круговые движения в обе стороны вначале с помощью рук, а затем без их помощи.

Аналогичные упражнения в положении стоя на голове борец может делать и с помощью партнера, который держит упражняющегося за голени.

12. *Наклон головы в стойке с помощью партнера.* Находясь в стойке, упражняющийся захватывает партнера за шею, накладывая ладони на затылок. Упираясь предплечьями в грудь, преодолевая сопротивление партнера, упражняющийся наклоняет руками его голову вперед, а потом постепенно ослабляет нажим, давая ему возможность отклонить голову назад.

13. *Наклон головы партнера из положения сидя на его спине, зацепившись ногами за бедра.* Сев на плечи партнера, стоящего в высоком партере, спиной к его голове, а ногами зацепившись за бедра изнутри, упражняющийся, сложив руки на груди, отклоняется назад до максимального прогибания, а затем возвращается в исходное положение. Стоящий в партере, упираясь прямыми руками в ковер и высоко держа голову, не позволяет наклонить ее вперед (рис. 17).

88698

### Основные упражнения для изучения вставания на мост из положения лежа и различные движения на мосту

1. *Вставание на мост с опорой руками.* Из положения лежа на спине нужно согнуть ноги и поставить их ступнями на ковер несколько шире плеч, носками слегка в стороны, а ладонями упереться в ковер около головы так, чтобы пальцы были направлены в сторону ног. Упираясь в ковер руками и ногами, следует отжаться от ковра и, откинув голову назад, предельно прогнувшись в грудной и поясничной частях позвоночника, стать лбом на ковер (рис. 18).

2. *Движения на мосту вперед-назад с помощью рук.* Из положения лежа на спине, упираясь ладонями и ступнями в ковер, усилием ног нужно послать туловище к голове, встать на мост, а затем возвратиться в исходное положение (рис. 19). Усложнением этого упражнения будут движения вперед и назад в положении стоя на мосту, упираясь предплечьями в ковер.

3. *Движения на мосту вперед-назад без помощи рук.* Упираясь ступнями, лопатками и затылком в ковер, борец соединяет пальцы рук в крючок и, выпрямив руки, кладет их на живот. Затем, упираясь ногами в ковер и посылая туловище и прямые руки вперед к голове, борец переходит с лопаток и затылка на темя, а потом полностью становится на мост и опускает прямые руки за голову, не касаясь ими ковра. Сделав это, борец возвращается в исходное положение и повторяет все сначала (рис. 20). Это упражнение борец может выполнять держа руки на груди.



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20



Рис. 21

4. Движения на мосту вперед-назад с поворотом головы (с помощью и без помощи рук). В момент касания ковра лопатками нужно повернуть голову в сторону, подбородком ближе к соответствующему плечу (рис. 21), и, упиравшись ногами и руками в ковер, послать туловище вперед с повернутой головой (в направлении к голове), а затем обратно до касания ковра лопатками. Коснувшись лопатками ковра, борец поворачивает голову в другую сторону и опять становится на мост.

### Основные упражнения для развития гибкости

1. Прогибание назад с захватом голеностопных суставов. Из положения лежа на животе борец захватывает кистями голеностопные суставы, отклоняет голову назад, прогибается в грудной, поясничной частях позвоночника и тянет себя руками за голени вверх, а затем возвращается в исходное положение (рис. 22).

Это упражнение можно усложнить путем раскачивания тела вперед (до касания ковра грудью) и назад (до касания ковра бедрами).

2. Прогибание назад из положения стоя на коленях. Встав на колени и упиравшись носками в ковер, упражняющийся закладывает руки за спину или удерживает их перед грудью, за головой. Наклоняя голову назад и предельно прогибаясь, он старается головой коснуться ковра, а затем возвращается в исходное положение.

При прогибании назад и возвращении в исходное положение не следует садиться на ноги.

3. Прогибание партнера за ноги вверх. Взяв партнера, лежащего на животе, за голеностопные суставы, борец покачивающими движениями поднимает его до максимального прогибания в грудной части позвоночника, а затем возвращает в исходное положение.

4. Прогибание партнера за руки вверх. Взяв партнера, лежащего на животе, за запястья, борец покачивающими движениями поднимает его до максимального прогибания в пояснице, а затем опускает на ковер.

5. Падение вперед прогнувшись. Став на колени и соединив руки за спиной, упражняющийся отклоняет голову и туловище назад, а затем падает вперед, коснувшись ковра вначале бедрами, животом, а потом грудью (руки до конца упражнения остаются за спиной).

6. Гимнастический мост из положения лежа и стоя. Лежа на спине, упражняющийся упирается в ковер ступнями и кистями рук, направив пальцы в сторону ног. Затем он отжимается руками от ковра, направ-

ляя туловище ногами в сторону головы, и после предельного прогибания возвращается в исходное положение. Чтобы принять положение гимнастического моста из стойки, упражняющийся, сильно сгибая ноги и предельно отклоняя голову и туловище назад, прогибается до касания ковра кистями рук.

7. Гимнастический мост с попеременным подниманием ноги. Встав на мост и подставив руки к голове, упражняющийся отжимается руками от ковра, направляя туловище ногами в сторону головы, а затем поднимает возможно выше левую ногу. Опустив левую ногу и возвращаясь в положение гимнастического моста, он поднимает правую ногу и т. д.

8. Прогибание назад с захватом голеностопных суставов с переходом на мост. Захватив голеностопные суставы из положения лежа на животе и максимально прогнувшись, упражняющийся, поворачиваясь вправо или влево, становится на мост, а затем, не распуская захвата, вновь ложится на живот (рис. 23).

9. Переворот через руки гимнастического моста. Из положения гимнастического моста упражняющийся, отталкиваясь одной или обеими ногами от ковра и посылая туловище к голове, переходит в стойку на кистях, а затем опускает ноги и становится в положение ноги в стороны, упиравшись руками в ковер.

10. Вставание на мост, опираясь руками о стену. Для выполнения этого упражнения борец становится на таком расстоянии от стены, при котором, вставая на мост с опорой руками о стену, ему придется преодолеть трудности для максимального прогибания. При отклонении назад не следует сильно подавать колени вперед (рис. 24).

11. Прогибание туловища до касания грудью стены, держась за предохранительную стенку. Взявшись за край предохранительной стенки, упражняющийся отходит от стены на расстояние, позволяющее ему выпрямить руки, и затем, прогибаясь, касается грудью стены и возвращается в исходное положение (рис. 25).

12. Прогибание назад, сидя на пояснице партнера, зацепившись ногами за его плечи. Сев на поясницу партнера, стоящего в высоком партере, грудью к его голове и зацепившись ногами за его плечи, борец, держа руки за головой, прогибается назад до касания головой ковра, а затем возвращается в исходное положение (рис. 26).

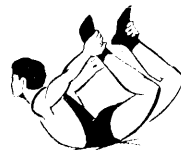


Рис. 22

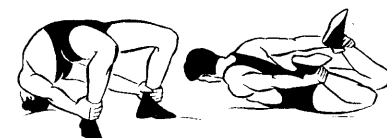


Рис. 23



Рис. 24

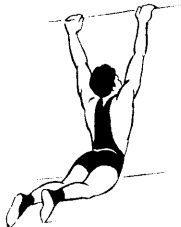


Рис. 25

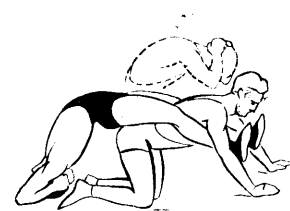


Рис. 26

13. *Прогибание назад, сидя на спине партнера, зацепившись ногами за его бедра* (см. рис. 17).

14. *Падение вперед на ковер из положения стоя на коленях с последующим переходом на мост*. Став на колени и согнув руки в локтях ладонями вперед, борец прижимает предплечья к туловищу на уровне пояса, а голову отклоняет назад. Падая на живот и упираясь ладонями в ковер, он переходит на грудь, а затем становится на мост (рис. 27).

15. *Падение вперед на ковер из положения стоя, ноги вместе, с последующим переходом на мост*. Поставив ноги вместе и прижав руки к туловищу ладонями вперед, отклонив голову и туловище назад, борец, не сгибая ног, падает вперед на ковер. Коснувшись ковра бедрами, он упирается ладонями в ковер, а затем выполняет те же движения, что и в предыдущем упражнении.

16. *Переход на колени с помощью партнера из положения лежа на животе*. Для выполнения этого упражнения борец ложится на живот, а партнер держит его за ноги. Отрываясь от ковра, упражняющийся прижимает руки к туловищу и, отклоняясь назад, переходит в положение стоя на коленях, а затем в прогнутом положении ложится.

17. *Прогибание назад, держась ногами за туловище партнера, находящегося в стойке*. Для выполнения этого упражнения борец становится лицом к лицу партнера и, держась за его плечи, подпрыгивает с последующим обхватом туловища ногами. Для удобства выполнения упражнения партнер соединяет свои руки под ягодицами упражняющегося.

Соединив руки за головой, упражняющийся предельно отклоняется назад, а затем возвращается в исходное положение (рис. 28).

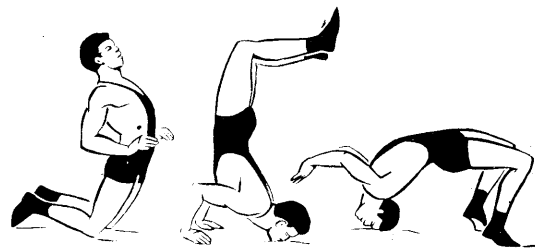


Рис. 27

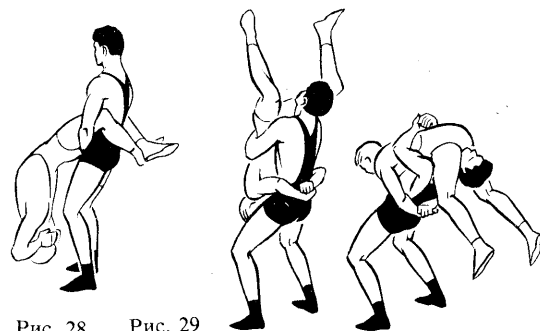


Рис. 28 Рис. 29

18. *Прогибание назад, сидя на плечах партнера, находящегося в стойке*. Сев на плечи партнера, стоящего в стойке, и прижав голени к его спине, упражняющийся кладет руки себе за голову. Партнер для большей устойчивости выставляет ногу вперед с небольшим наклоном туловища. Из этого исходного положения упражняющийся предельно отклоняет туловище назад и, возвращаясь в исходное положение, снова повторяет упражнение.

19. *Переворот партнера через себя обратным захватом туловища*. Упражняющийся захватывает спереди туловище партнера

обратным захватом и отрывает его от ковра. Находясь в положении ногами вверх, партнер сам захватывает обеими руками туловище упражняющегося.

Сгибая ноги и отклоняясь назад, упражняющийся предельно прогибается, переворачивает партнера через себя и ставит его ногами на ковер. Как только партнер коснется ногами ковра, он тут же отклоняется назад и, отрывая упражняющегося от ковра, переворачивает его через себя и т. д. (рис. 29).

#### Основные упражнения для изучения вставания на мост из положения стоя

1. *Вставание на мост с поддержкой партнером спереди за руки*. Находясь спереди, партнер ставит одну ногу между ногами упражняющегося и берет его за руки. Упражняющийся ставит ноги на одной линии примерно на ширине плеч и, слегка сгибая их, отклоняет туловище несколько назад и делает толчок животом снизу вверх, сочетая его с быстрым отклонением головы и максимальным прогибанием туловища назад. Коснувшись ковра лбом, он становится на мост. Во время выполнения упражнения партнер держит упражняющегося за руки, гарантируя ему мягкое соприкосновение с ковром (рис. 30).

Это же упражнение можно выполнить несколько иначе. Например, находясь в правой стойке, упражняющийся подставляет вперед левую ногу на линию правой ноги и дальше выполняет все так же, как в предыдущем случае.

2. *Вставание на мост с поддержкой партнером сбоку за запястье и плечо*. Партнер занимает место сбоку от упражняющегося и, широко расставив ноги, держит его за одноименное запястье и разноименное плечо снаружи. Становясь на мост, упражняющийся действует так же, как и в предыдущем упражнении, а партнер в ходе выполнения упражнения перемещает свою руку с его плеча на запястье (рис. 31).

3. *Вставание на мост с поддержкой партнером сбоку за одноименное плечо изнутри и под спину*. Став сбоку от борца, становящегося на мост, и захватив его за одноименное плечо изнутри, а другую руку приложив к спине, партнер помогает ему выполнить упражнение.

4. *Вставание на мост с поддержкой партнером спереди за руку*. Партнер, помогающий упражняющемуся стать на мост, становится впереди него, захватывает его за одноименное запястье, выставляет вперед ногу и удерживает за руку до окончания упражнения.

Рис. 30

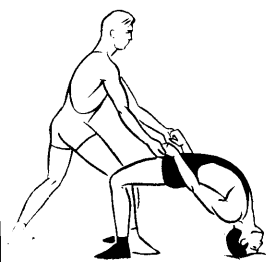


Рис. 31

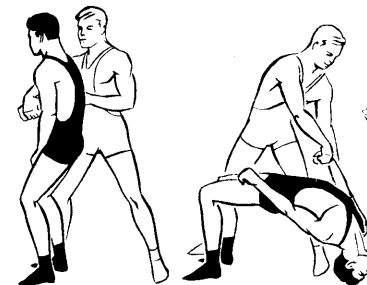


Рис. 32

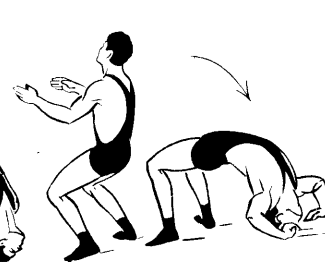




Рис. 33

5. *Вставание на мост самостоятельно с помощью рук.* Чтобы самостоятельно стать на мост с помощью рук, упражняющийся, находясь, например, в левой стойке, подставляет вперед сзади стоящую правую ногу к левой примерно на ширину плеч.

Слегка сгибая ноги, отклоняя туловище немного назад, он выполняет подбив животом снизу вверх в сторону головы, сочетая его с быстрым отклонением головы и максимальным прогибанием туловища назад. Перед тем как соприкоснуться головой с ковром, упражняющийся упирается в него руками, ставя ладони на ковер так, чтобы пальцы были обращены в сторону ног (рис. 32).

6. *Вставание на мост из приседа с поддержкой партнером под спину.* Поставив ноги на ширину плеч, упражняющийся соединяет руки в крючок и переходит в присед, а партнер становится, например, с правой стороны от него на правое колено и левую ступню, приложив левую руку к его лопаткам. Упражняющийся, не выпрямляя ног, посылает таз снизу вверх, делает рывок руками вверх-за себя, отклоняет голову и туловище назад и, предельно прогнувшись, становится на мост (рис. 33).

7. *Вставание на мост самостоятельно из положения стоя на колене и ступне.* Упражняющийся становится, например, на левую ступню и правое колено, руки соединяет перед собой в крючок. Подставляя правую ногу вперед на одну линию с левой ногой, он, не выпрямляя ног, действует так же, как в предыдущем упражнении.

8. *Вставание на мост самостоятельно со стойки.* Встав, например, в левую стойку, упражняющийся подставляет правую ногу к левой примерно на ширину плеч. Переводя руки на грудь, он, слегка сгибая ноги и отклоняя туловище назад, делает подбив, сочетая это действие с отклонением головы и максимальным прогибанием туловища назад. Не снимая рук с груди, упражняющийся, коснувшись лбом ковра, становится на мост.

#### Основные уходы с моста без удержания партнером

1. *Частичное забегание ногами вокруг головы с помощью партнера.* Упражняющийся стоит на мосту, а партнер находится, например, справа от него на правом колене и левой ступне, держа его левой рукой за плечо правой руки, а правой — за правый бок. Придерживая стоящего на мосту за правую руку, а правой рукой нажимая ему в правый бок, партнер следит за тем, чтобы упражняющийся, удерживая голову на месте, сделал в левую сторону два приставных шага, а на третий перенес правую ногу через левую и принял положение упора руками, лбом и носками в ковер (рис. 34). Закончив упражнение, упражняющийся переворотом через голову возвращается на мост и повторяет забегание. Это упражнение нужно освоить и в правую сторону.

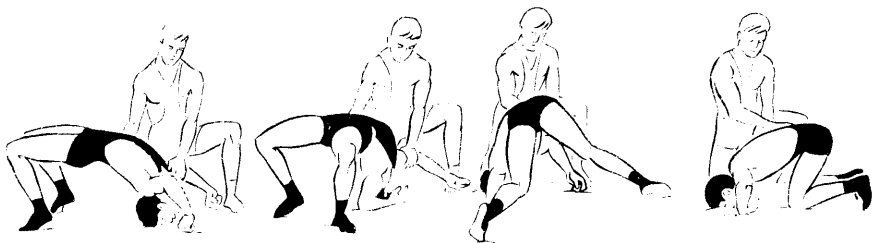


Рис. 34

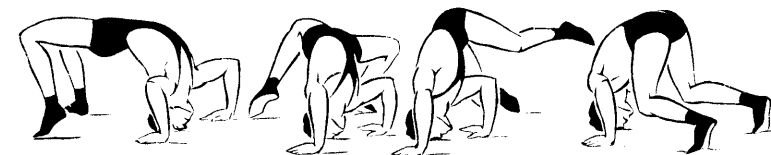


Рис. 35

2. *Частичное самостоятельное забегание ногами вокруг головы.* Встав на мост и упираясь ладонями в ковер (пальцы направлены в сторону ног), упражняющийся, не поворачивая головы, выполняет в правую сторону два-три приставных шага и затем фиксирует положение упора руками и носками в ковер (рис. 35). Возвратясь на мост переворотом через голову, он повторяет упражнение в левую сторону.

3. *Уход с моста в положение высед.* Встав на мост и соединив пальцы рук в крючок, упражняющийся упирается предплечьями в ковер за головой. Чтобы уйти с моста в положение высед, он отрывает от ковра, например, правую ногу и, подняв ее, поворачивается влево, переводя левую ногу на носок. Как только правая нога перейдет сверху за левую ногу, упражняющийся, опираясь на предплечье правой руки и носок левой ноги, отрывает от ковра голову и предплечье левой руки, опуская при этом правую ногу под левую и садясь на правое бедро.

4. *Полное забегание ногами вокруг головы с помощью рук.* Это упражнение борец выполняет из положения упора руками, лбом и носками в ковер. Сделав два приставных шага, например, в левую сторону, он переходит в положение моста, следя за тем, чтобы голова не смещалась вслед за ногами. Продолжая аналогичные движения ногами, упражняющийся возвращается в исходное положение и выполняет забегание в правую сторону.

5. *Полное забегание ногами вокруг головы, упираясь предплечьями в ковер.* Упираясь лбом и носками в ковер, а руки, соединенные в крючок, положив перед лицом предплечьями на ковер, упражняющийся действует дальше так же, как и в предыдущем упражнении и выполняет забегание полностью (желательно за шесть шагов) вначале в левую сторону, а затем в правую.

6. *Частичное забегание с моста вслед за вставанием на мост.* Из положения упора лбом, предплечьями и носками в ковер упражняющийся, оттолкнувшись носками от ковра, поворачивается через голову и становится на мост. Коснувшись ковра ногами, он тут же делает два приставных шага в правую сторону и возвращается в исходное положение (рис. 36), а затем, переходя вновь на мост, выполняет забегание в левую сторону.

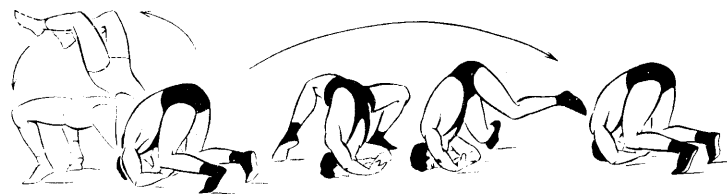


Рис. 36

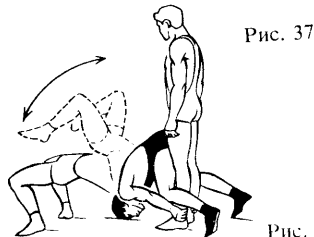


Рис. 37

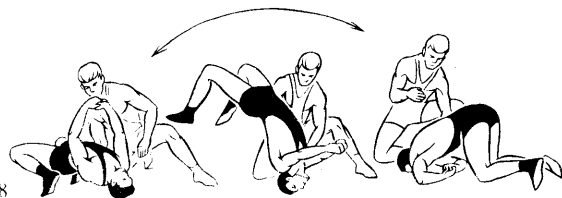


Рис. 38



Рис. 39

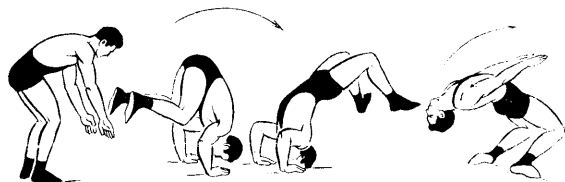


Рис. 40

7. *Вставание на мост со стойки с последующим забеганием и вставанием в стойку.* Находясь, например, в левой стойке и соединив руки в крючок, упражняющийся подставляет вперед правую ногу (примерно на ширине плеч), становится на мост (касаясь ковра лбом и предплечьями) и тут же, забегая в правую сторону, уходит с моста. После этого он встает в стойку, а затем вновь становится на мост и забегает в левую сторону.

8. *Переворот с моста через голову, держась за ноги партнера.* Находясь на мосту и держась за ноги партнера, упражняющийся выполняет несколько движений вперед и назад. В момент движения туловищем к голове он делает сильный толчок обеими ногами и рывок грудью вперед и, подтягиваясь руками, переходит через лицо в положение упора лбом и носками в ковер (рис. 37).

9. *Переворот с моста через голову, держась за гриф штанги (край ковра).* Встав на мост и захватив руками гриф штанги или край ковра, упражняющийся выполняет переворот через голову так же, как и в предыдущем упражнении.

10. *Переворот с моста через голову с помощью партнера.* Упражняющийся стоит на мосту, соединив прямые руки в крючок, а партнер

находится, например, с правой стороны от него на правом колене и левой ступне. Выполнив несколько движений на мосту вперед и назад, упражняющийся, держа перед собой прямые руки, отталкивается обеими ногами от ковра и посылает прямые руки, вверх-за голову, а партнер подталкивает его правой рукой снизу вверх под ягодицы, помогая ему тем самым сделать переворот через голову (рис. 38).

11. *Переворот с моста через голову самостоятельно.* После нескольких движений на мосту вперед и назад с прямыми руками, соединенными в крючок, упражняющийся сильно отталкивается ногами от ковра. Посылая туловище вперед к голове, он делает резкий рывок прямыми руками и грудью и переворачивается через голову. Заканчивая переворот, он принимает положение упора лбом, предплечьями, носками и, оттолкнувшись ногами от ковра, становится на мост для повторного выполнения упражнения.

12. *Переворот со стойки с моста через голову.* Соединив руки в крючок и поставив сзади стоящую ногу на уровне ноги, находящейся впереди, упражняющийся, значительно сгибая ноги, встает на мост. Коснувшись ковра лбом и предплечьями, он, не останавливаясь на мосту, в темп движению отталкивается ногами от ковра и, делая сильный рывок грудью вперед, выполняет переворот через голову (рис. 39), после чего встает в стойку и повторяет упражнение.

Это упражнение можно выполнить скрестив руки на груди.

13. *Вставание с моста в стойку, отталкиваясь головой от ковра.* Упираясь руками и лбом в ковер, упражняющийся отталкивается ногами от ковра и, переворачиваясь через голову, становится на мост. Коснувшись ногами ковра, он в темп движению посылает туловище к ногам, отталкиваясь при этом головой от ковра и резко направляя руки вперед. Используя созданную энергию движения, упражняющийся поднимает голову от ковра и в прогнутом положении встает в стойку (рис. 40).

#### Некоторые уходы с моста при удержании партнером

1. *Уход с моста при удержании одной руки.* Упражняющийся становится на мост, а партнер, лежа на животе сбоку от него, захватывает, например, его правую руку двумя руками. Для ухода с моста упражняющийся быстро забегает ногами вокруг своей головы в сторону от партнера до положения упора лбом и носками в ковер, а затем, оттолкнувшись ногами от ковра, становится на мост (рис. 41).

Уйти с моста при удержании одной руки можно и переворотом через голову. Для этого упражняющемуся нужно максимально прогнуться и сильно оттолкнуться ногами от ковра. Если ему удастся соединить руки в крючок, то уйти с моста будет легче.

2. *Уход с моста при удержании руки и туловища сверху.* Упражняющийся стоит на мосту, а партнер садится на правое бедро или ложится на живот и захватывает его левой рукой за правую руку, а правой — за туловище сверху. Для ухода с моста упражняющийся, упираясь ногами в ковер и подтягивая к себе правую руку, поворачивает туловище влево, забегает ногами в сторону от партнера и принимает

положение упора лбом и носками в ковер, а затем переворотом через голову возвращается на мост (рис. 42).

Значительно легче уйти с моста, если упражняющийся соединит руки в крючок. Уйти с моста он может и переворотом через голову. Для этого упражняющийся максимально прогибается, подтягивает свободной левой рукой правую руку партнера с туловища ближе к своей голове и, оттолкнувшись ногами, выполняет переворот через голову.

3. *Уход с моста при удержании туловища.* Упражняющийся стоит на мосту, а партнер, лежа с правой стороны от него, удерживает его за туловище двумя руками. Для ухода с моста упражняющийся, поворачивая туловище в сторону от партнера и упираясь ногами в ковер, быстро ложится на левый бок, стараясь повернуться на живот.

4. *Уход с моста при удержании руки и шеи.* Партнер, сидя на правом бедре, держит левой рукой правую руку стоящего на мосту выше лок-

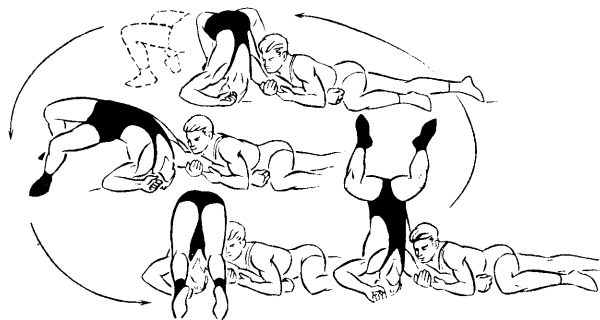


Рис. 41

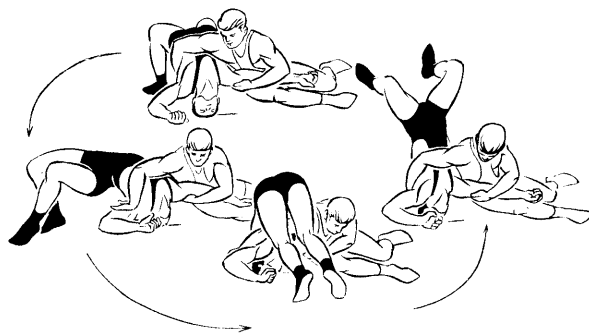


Рис. 42

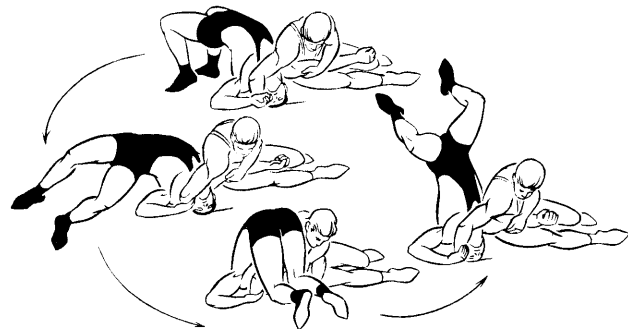


Рис. 43

тя, а правой рукой — его шею сверху. Чтобы уйти с моста, упражняющийся, максимально прогибаясь и подтягивая к себе удерживаемую партнером руку, забегает в сторону от него до положения упора лбом и носками в ковер (рис. 43).

Уйти с моста можно и переворотом через голову. Уходя с моста забеганием и переворотом через голову легче выполнить, если упражняющемуся удастся соединить руки в крючок.

5. *Уход с моста при удержании туловища спереди.* Партнер, лежа на животе спереди от стоящего на мосту, захватывает его за туловище двумя руками и соединяет пальцы в крючок. Для ухода с моста упражняющийся максимально прогибается, соединяет пальцы рук в крючок и, упираясь руками в грудь партнера, старается оттолкнуть его от себя. Как только захват партнера несколько ослабнет, стоящий на мосту, упираясь носками ног в ковер, поворачивает туловище вправо (или влево), отталкивается левой (правой) ногой от ковра и быстро ложится на живот.

#### Основные упражнения для укрепления моста с помощью отягощений

1. *Движения на мосту с партнером, сидящим на животе спиной к голове.* Упражняющийся становится на мост, а партнер садится ему на живот спиной к голове и, держась за него руками, располагает ноги, не касаясь ими ковра, между его ногами. Стоящий на мосту, соединив руки в крючок, выполняет движения вперед и назад. При движении туловища в сторону ног он касается ковра лопатками, а при движении в сторону головы максимально прогибается.

2. *Движения на мосту с партнером, сидящим на бедрах грудью к голове.* Упражняющийся становится на мост, а партнер садится ему на бедра грудью к голове и, придерживаясь руками за бедра, ставит ступни ног ему на плечи. Направляя туловище к ногам, упражняющийся касается лопатками ковра, а затем поднимает таз вверх и, посылая ногами туловище вперед к голове, возвращается в исходное положение (рис. 44).

3. *Вставание на мост из положения лежа на спине при удержании партнером туловища.* Упражняющийся ложится на спину, а партнер, находясь сбоку от него в положении лежа на животе, захватывает его сверху за туловище двумя руками. Выполняющий упражнение старается встать на мост, а партнер удерживает его в положении лежа на спине (рис. 45).

4. *Вставание на мост из положения лежа на спине при удержании партнером руки и туловища.* Упражняющийся из положения лежа на спине старается встать на мост, а партнер, захвативший руки и туловище, оказывает ему сопротивление.

5. *Движения на мосту с гирей на животе* (рис. 46).

6. *Выжимание гирь в положении стоя на мосту.*

Встав на мост и захватив дужки гирь, стоящих по бокам от него, упражняющийся поднимает гири к груди и выжимает их на прямые руки, а потом медленно опускает в исходное положение (рис. 47). Гири можно выжимать и попеременно каждой рукой.

ПЕРЕВОРОТЫ

Перевороты скручиванием

Перевороты скручиванием — группа приемов борьбы в партере, при выполнении которых атакующий с помощью поворота противника к себе или за себя переворачивает его спиной к ковру.

Как правило, перевернуть противника через правый или левый бок легче в направлении, где нет опоры руками или ногами. При выполнении приемов этой группы атакующему необходимо рационально использовать силу рук, ног, туловища и вес своего тела. При правильном использовании веса своего тела атакующий почти не затрачивает силы, заставляя атакуемого напрягаться, расходовать много энергии на сопротивление.

Большое значение для борцов имеет умелое использование рычагов и точек опоры, применение усилий для осуществления переворота противника спиной вниз.

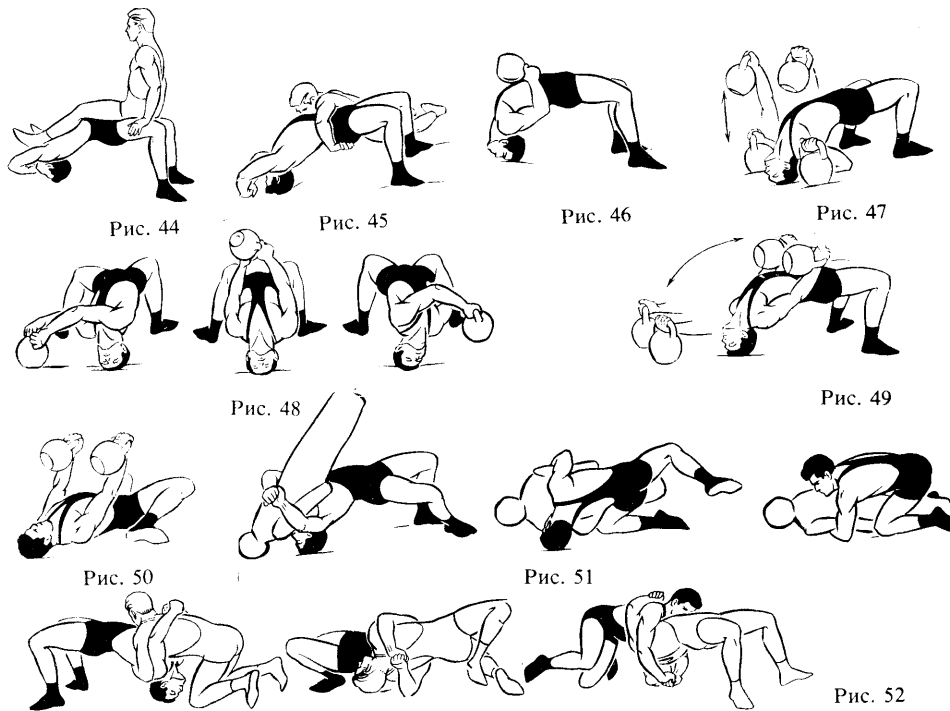
Перевороты скручиванием — самая большая группа приемов борьбы в партере. Обучение приемам борьбы начинается обычно с этой группы приемов, так как часть переворотов скручиванием наиболее доступна и не требует предварительной физической и технической подготовки.

1. Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.

Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую, согнутую в колене, отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывая запястье. Усилиями рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя-вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый бок, атакующий переворачивает его спиной к ковру (рис. 53) и дожмает захватом руки и шеи спереди.

*Тактическая подготовка.* 1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище и захватывает правую руку выше локтя.

2. Если атакуемый находится в высоком партере, то атакующий, встав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его левую руку на ключ. Если атакуемый защищаясь, прижимает свою руку к туловищу, то атакующий захватывает



7. Переставление гири с одной стороны на другую в положении стоя на мосту (рис. 48).

8. Поднимание гири из-за головы в положении стоя на мосту. Встав на мост и захватив руками снизу дужки гири, находящихся впереди головы, упражняющийся поднимает их из-за головы на прямых руках до вертикального положения, а потом медленно опускает на место (рис. 49).

9. Движения стоя на мосту с гирями на прямых руках (рис. 50).

10. Движения на мосту с тренировочным чучелом. Захватив чучело двумя руками и перейдя с ним на мост, упражняющийся выполняет движения вперед и назад.

11. Переворот чучела через себя с переходом на мост. Навалившись сверху на чучело и захватив его двумя руками, упражняющийся переходит с ним, например, на левый бок, а затем становится на мост (рис. 51) и, не распуская захвата, перевернув чучело через себя, ложится на него.

12. Попеременное вставание с партнером на мост при обоюдном захвате туловища.

Один борец становится на мост, другой опускается на колени со стороны его головы и захватывает партнера за туловище двумя руками. Находясь в обоюдном захвате туловища, стоящий на мосту усилием рук переворачивает партнера, например, в левую сторону и, уходя с моста через левый бок, ставит его на мост (рис. 52). Оказавшись на мосту, партнер таким же путем уходит с моста и т. д.



вает ее вместе с туловищем и, переходя на противоположную сторону захваченной руки, выполняет переворот.

**Защиты.** 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет захватываемую руку в сторону, опуская грудь вниз.

2. Если атакующий выполнил захват туловища с рукой (но неплотно прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилением рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакуемый, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высед на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему (рис. 54).

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо. Как только атакующий соединил руки для захвата туловища противника с рукой, последний при помощи выпрямления захватываемой руки приподнимается вверх, выставляет правое колено вперед-под себя и выводит таз вправо, а правой рукой плотно захватывает атакующего за одноименное плечо. Вслед за этим контратакующий, поворачиваясь налево, резко наклоняется вниз к своему правому плечу и при помощи распрямления левой ноги толкает противника вверх, выполняя бросок через спину. Заканчивается контрприем удержанием с захватом руки и туловища сбоку, спиной к противнику (рис. 55).

2. Переворот за себя с захватом одноименной руки за плечо и шею.

К этому контрприему прибегают, когда атакующий выполнил захват руки двумя руками снизу и находится слева от атакуемого. Последний выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота.

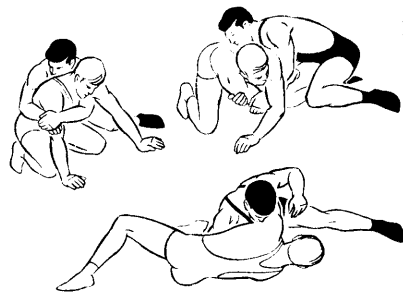


Рис. 53

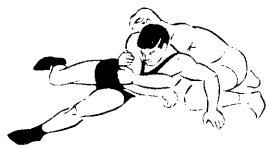


Рис. 54



Рис. 55

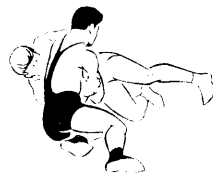


Рис. 56

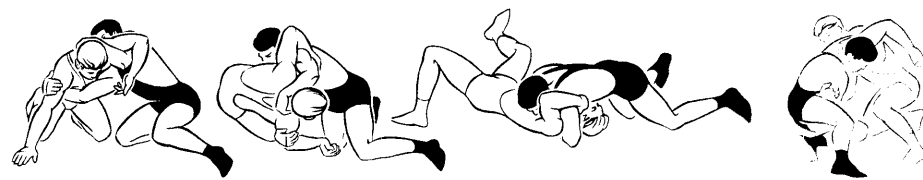


Рис. 57

Рис. 58

приподнимает туловище и захватывает правой рукой одноименное плечо снизу. Убирая голень левой ноги под себя, контратакующий садится на бедро этой ноги и делает резкий поворот налево-за себя, а левой рукой захватывает противника за шею (рис. 56). Перевернув атакующего спиной к ковра, атакуемый ложится на живот и удерживает противника с помощью захвата руки и шеи спереди.

**II. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу.**

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком или низком партере, а рука его со стороны захвата шеи не прижата к туловищу.

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз-в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая противника руками к себе, атакующий, упиравшись ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к ковра (рис. 57).

**Тактическая подготовка.** 1. Став слева-сзади от атакуемого на левую ступню и правое колено и захватив его за шею из-под левого плеча, атакующий угрожает противнику сбиванием на живот, а последний, применяя защиту, подается вперед и упирается руками в ковер. Воспользовавшись сопротивлением, атакующий, удерживая левой рукой шею атакуемого, быстро подводит правую руку под его туловище и захватывает дальнюю руку за плечо.

**Защиты.** 1. Во время подведения атакующим левой руки под левое плечо атакуемого для захвата шеи из-под плеча последний прижимает руку к себе и подает туловище вниз-влево.

2. После захвата атакующим шеи из-под плеча атакуемый прижимает захваченную руку к себе, одновременно приподнимается вверх, выставляет правую ногу вперед-вправо, освобождается от захвата, встает в стойку и поворачивается грудью к атакующему.

**Контрприем.** Переворот за себя с захватом одноименного плеча. Как только атакующий выполнил захват правой руки снизу, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь к нему туловищем, захватывает правой рукой его правое плечо, убирает левую ногу под себя и, садясь на левое бедро, переворачивает противника влево-за себя, захватывая левой рукой его шею. Ложась на живот, атакуемый удерживает противника захватом руки и шеи спереди (рис. 58).

### III. Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ).

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере или в момент начала вставания его из партера в стойку, если руки не прижаты к туловищу. Атакующий располагается спереди атакуемого на левом колене и правой ступне. Уловив удобный момент, он быстро пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и с помощью усилий руки и ноги, стоящей на ступне, отключает руку вверх на себя. Затем он кладет левую руку предплечьем на спину атакуемого и соединяет руки в крючок (возможно и без соединения). В это время голова противника должна находиться под левым плечом атакующего. Поворачиваясь налево к голове атакуемого и пропуская правую руку дальше под захваченное разноименное плечо, атакующий скручивающим движением за счет рук, упора правой ногой в ковер, а туловища — в левый бок противника прижимает его голову к ковра. Затем атакующий переворачивает атакуемого на спину (рис. 59).

*Тактическая подготовка.* Находясь спереди атакуемого, стоящего в высоком (низком) партере или лежащего на животе, и захватив его за шею с правым плечом, атакующий вынуждает противника с целью защиты прижать к себе правую руку и тем самым создает возможность для захвата правой рукой левой руки противника снизу.

*Защиты.* 1. Если атакующий пытается захватить левую руку снизу, атакуемый прижимает ее к своему туловищу, подается влево и не дает захватить руку.

2. Как только атакующий захватил левую руку снизу и пытается отвести ее вверх, атакуемый прижимает руку к себе, быстро ложится на левый бок и упирается правой ногой и рукой в ковер.

*Контрприемы.* 1. Выход наверх в седом.

В момент захвата атакующим левой руки снизу контратакующий, упираясь правой рукой в ковер, переводит левую ногу на ступню и приподнимает туловище вверх. Затем он быстро посылает правую ногу под себя до выседа на бедре, а правую руку и голову — под правое плечо атакуемого и, поворачиваясь налево, захватывает его левой рукой за правое плечо. Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий выходит наверх (рис. 60).



Рис. 59

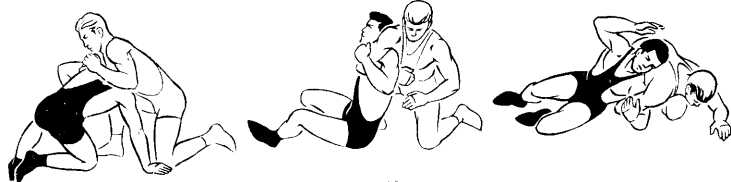


Рис. 60



Рис. 61



Рис. 62

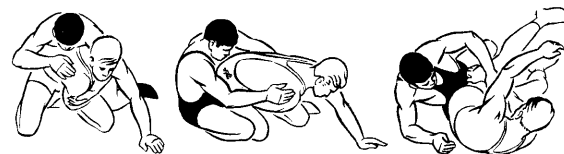


Рис. 63

### 2. Сбивание в сторону переворота.

Когда атакующий, осуществив захват, начинает скручивать атакуемого влево, последний выставляет правую ногу на ступню в сторону поворота, несколько отходит от атакующего и сопротивляется ему. Затем контратакующий быстро захватывает правой рукой противника за туловище и, не давая полностью отключить свою захваченную левую руку, толчком ногами и туловищем сбивает его перед собой (рис. 61) и дожимает, применив захват шеи и туловища.

### 3. Скручивание захватом руки и шеи.

Если атакующий во время скручивания далеко зашел вперед к голове атакуемого и тому удалось освободиться от плотного захвата, то контратакующий захватывает правой рукой левое плечо противника, а левой — его шею. Вслед за этим контратакующий плотно сжимает противника руками и скручивающим движением вправо-вниз сваливает его спиной к ковра (рис. 62).

### IV. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку.

Встав на правое колено между ногами атакуемого и поставив левую ногу на ступню в сторону от него, атакующий накладывает правую руку на одноименное плечо, а левую пропускает под его грудью и соединяет свои руки на его плече. Усилием рук атакующий прижимает правую руку атакуемого к его груди и захватывает левой рукой разноименное запястье. Осуществив плотный захват разноименной руки, атакующий переставляет правую ногу на колено снаружи ноги атакуемого и перемещается вправо от него, а правую руку накладывает ему на верхнюю часть его правого плеча (не дает атакуемому поднять туловище для освобождения захваченной руки). Подтягивая атакуемого левой рукой за правую руку к себе, а правой рукой отжимая его от себя вниз, атакующий сваливает противника на правый бок. Сняв правую руку с плеча атакуемого и упираясь ее предплечьем в ковер, атакующий, продолжая подтягивать к себе захваченную руку противника, переворачивает его на спину (рис. 63).

*Тактическая подготовка.* Встав сзади-сбоку на левую ступню и правое колено, атакующий захватывает правой рукой туловище противника, а левой пытается захватить его левую руку на ключ. Если противник, защищаясь, прижимает свою левую руку к туловищу, то атакующий захватывает правой рукой запястье его левой руки.

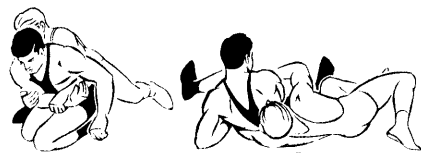


Рис. 64

**Защиты.** 1. Атакуемый не дает себя захватить, выставив захватываемую руку вперед.

2. Атакуемый освобождает захваченную руку предплечьем свободной руки.

3. Атакуемый, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок грудью к атакующему, подтягивает свою правую руку к груди, а левой упирается предплечьем в ковер и старается отдалиться от него.

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом разноименного запястья.

Как только атакующий захватит правую руку атакуемого и прижмет ее к туловищу, последний переставляет левую ногу на колено вперед-под себя, захватывает правой рукой предплечье (плечо) разноименной руки противника и, резко рванув за захваченную руку одновременно с поворотом направо, выполняет бросок через спину, опираясь при этом на свой левый локоть и захватывая левой рукой левую руку противника (рис. 64). Крепко удерживая двумя руками левую руку атакующего, контратакующий, поворачиваясь вправо, дожимает его.

#### V. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча: атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, то есть захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к коврику (рис. 65).

**Тактическая подготовка.** 1. Атакующий делает ложный захват шеи из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под

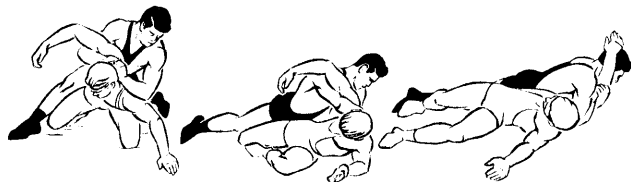


Рис. 65

дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

3. Став сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, рванув его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает его шею из-под дальнего плеча.

4. Если атакуемый лежит на животе, то нужно ложно попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите — шею из-под плеча.

**Защиты.** 1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

3. Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват шеи из-под плеча, атакуемый, сопротивляясь, приподнимает туловище вверх, захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего, упираясь при этом левой рукой в ковер. Выставляя одновременно правую ногу вперед-под себя и не отпуская правой руки атакующего, он распрямлением левой ноги, подбивом тазом вверх и резким рывком за захваченную руку вниз-под себя бросает противника через спину, опираясь при этом на свой правый локоть. Продолжая поворачиваться налево, контратакующий захватывает левой рукой атакующего за туловище сверху (рис. 66) и, плотно удерживая его правую руку, поворачивается налево, ложится на живот и прижимает противника спиной к коврику.

#### 2. Выход наверх.

Когда атакующий захватил шею из-под плеча и начинает перемещаться влево от атакуемого, последний, опуская голову и плечи вниз, отходит от противника, придерживая правой рукой захваченную одноименную руку. Продолжая поворачиваться налево, атакуемый убирает левую руку и голову из-под противника и тут же захватывает его левой рукой за туловище сверху, заходит левой ногой за него сзади и выходит наверх (рис. 67).



Рис. 66



Рис. 67

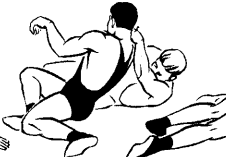
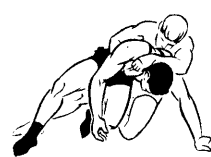


Рис. 68



Рис. 69

### 3. Выход наверх выседом.

Если атакующий, захватив противника, начинает выполнять переворот, атакуемый приподнимается вверх, упирается в ковер левой рукой, левую ногу резко выбрасывает вперед перед собой до положения выседа и, поворачиваясь направо, отталкиваясь левой рукой и ногой от ковра, выходит наверх, наваливаясь грудью на противника (рис. 68).

4. Переворот перекатом с захватом предплечья изнутри и туловища снизу.

Начало этого контприема аналогично контприему выход наверх выседом (см. рис. 67). Когда атакуемый уберет из-под атакующего свою левую руку и голову, он подводит левую руку под туловище снизу, захватив противника правой рукой за правое предплечье изнутри. Плотно удерживая захват предплечья и туловища снизу, атакуемый переводит атакующего через голову на спину (рис. 69).

### 5. Сбивание захватом туловища.

Если при выполнении атакуемым контприема выход наверх выседом атакующий сумел освободить свою захваченную правую руку и развернулся грудью к контратакующему, то последний, используя создавшееся положение, захватывает его руками за туловище и при активном действии ногами и туловищем сбивает на спину.

### VI. Переворот захватом предплечья изнутри.

Этот прием выполняется из высокого и низкого партера, но наиболее удобно провести прием, когда противник лежит на животе. Для успешного проведения приема от атакующего требуется умение сочетать движения руками, ногами и туловищем, а также непрерывность атаки. Атакуемый находится в высоком партере, атакующий становится сзади-слева от него, правая нога поставлена на колено между его ногами, левая выведена вперед-в сторону. Наваливаясь на атакуемого, атакующий быстро пропускает под его одноименное плечо левую руку и захватывает противника за разноименное предплечье, а правую руку быстро подводит под его одноименное плечо и захватывает предплечье своей левой руки сверху (осуществляет захват руки на рычаг). Усилием рук атакующий подтягивает правую руку атакуемого к его груди и одновременно толчком ногами и весом тела, переходя на правую сторону от противника, сбивает его на ковер. Во время сбивания атакующий снимает правую руку с предплечья своей левой руки и захватывает ею противника за предплечье правой руки изнутри, а левой рукой — за запястье этой же руки снизу-снаружи.

Если противник в результате перехода атакующего вправо не оказался сбитым грудью к ковра, то атакующий тут же продвигается влево, делает рывок за захваченную руку вправо-за себя, вынуждая про-

тивника лечь на ковер. Сбив атакуемого грудью на ковер, атакующий располагается справа от него и, лежа на правом боку, плотно удерживает его за правую руку, а своим одноименным предплечьем давит вниз на плечо, отключая руками захваченную руку в сторону-вверх, не давая противнику подняться в партер.

Продолжая тянуть правую руку на себя-вверх-в сторону и давить на правое плечо противника правым предплечьем и туловищем, атакующий приближается к нему. Левую ногу он ставит в упор на ступню и одновременно с этим выпрямляет правую руку атакуемого на себя-вверх к его спине.

Снимая левую руку с правого запястья противника, атакующий быстро пропускает ее снизу под его правое плечо и, продолжая тянуть его руку к голове, поворачивается направо к нему грудью. Заканчивая переворот, атакующий ложится на противника грудью и, удерживая левой рукой его правую руку, прижимает правой рукой его голову к себе и переводит противника на лопатки (рис. 70).

Если атакуемый, защищаясь от переворота захватом предплечья изнутри, повернется спиной к атакующему, то для отключения правой руки противника атакующий может воспользоваться следующими двумя способами:

1. Удерживая правой рукой атакуемого за одноименное предплечье изнутри, а левой — за запястье этой же руки снизу, атакующий, стоя на коленях и нажимая грудью в спину противника, резким рывком за руку тянет ее вверх-на себя, отрывает его от ковра и тут же падает на атакуемого правым боком (посылает левую ногу вперед, а правую назад), прижимает его к ковра, а захваченную руку отключает на себя-вверх.

2. Удерживая руку атакуемого (как указано в первом случае) и находясь справа от него на правом боку, атакующий давит на противника своим туловищем. Для отключения его правой руки атакующий соединяет свои руки в крючок под его правым предплечьем и, надавливая правым предплечьем на правое плечо противника, отходит от него, выпрямляет захваченную руку на себя, не дает ему подняться.

Встречаются и другие варианты выполнения приема:

1. Атакующий располагается сзади атакуемого, левая нога на колене, правая на ступне сбоку. При захвате шеи противника из-под правого плеча создается угроза переворота. Защищаясь, атакуемый прижимает предплечье правой руки к себе. Используя этот момент, атакующий распускает захват шеи из-под пле-



Рис. 70

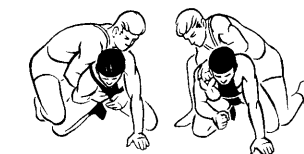


Рис. 71

ча и захватывает противника правой рукой за предплечье одноименной руки. Плотно прижимая правой рукой захваченное предплечье к груди атакуемого, атакующий захватывает левой рукой его туловище сверху и быстро переходит от противника на правую сторону (рис. 71). Перекрывая правой ногой правую ногу атакуемого, атакующий усилием рук и туловища сбивает противника на живот и тут же переносит левую руку с захвата туловища на захват правого предплечья. В дальнейшем он действует так, как и при выполнении основного приема.

2. Захват предплечья изнутри можно выполнить одной рукой. Это удобно делать, когда захватываемая рука атакуемого находится на близком расстоянии от туловища. Атакующий становится сзади атакуемого, его левая нога находится между ногами противника, а правая — в стороне (справа от него). Продвигаясь вперед к голове атакуемого, атакующий пропускает правую руку под его одноименное плечо изнутри и захватывает противника за предплечье, а левой рукой — за туловище сверху. Резким рывком за туловище на себя-вправо, а правой рукой за захваченное предплечье к себе атакующий сбивает противника грудью к коврику, переносит левую руку с захвата туловища на дополнительный захват правого предплечья (рис. 72) и действует так, как было указано выше.

3. Атакующий находится сзади атакуемого, левая нога — на колене между его ногами, а правая выставлена на ступню вперед-вправо. Захватив левой рукой противника за запястье правой руки так, чтобы плечо левой руки проходило слева от его шеи, атакующий подводит правую руку под плечо одноименной руки атакуемого и захватывает предплечье своей руки сверху (захват руки на рычаг). Встав справа от противника, атакующий действует правой рукой как рычагом (давит на правое плечо атакуемого вперед, а на свое предплечье — назад) и подтягивает правое предплечье противника к его груди. При этом он перехватывает правой рукой одноименное предплечье, а левой захватывает атакуемого за запястье той же руки снизу, сбивает его на живот и выполняет переворот с захватом предплечья изнутри.

**Тактическая подготовка.** 1. Встав сбоку-сзади атакуемого на колени и ступню, атакующий захватывает противника рукой за туловище сверху и, сбивая его в сторону, захватывает одноименное предплечье изнутри.



Рис. 72



Рис. 73



Рис. 74

2. Если атакуемый лежит на животе, необходимо захватить предплечье любой его руки изнутри с помощью рычага.

**Защиты.** 1. Когда атакующий начинает захватывать запястье противника, последний быстро выставляет захватываемую руку вперед-в сторону и опускается грудью к коврику, не давая захватить руку.

2. Если атакующему удалось осуществить захват предплечья, то противник (при подтягивании атакующим захваченной руки и переходе в сторону), уловив момент перехвата атакующим предплечья правой руки изнутри, распрямляет свою руку, отводя в сторону от себя, и одновременно поворачивает предплечье в сторону ладонью наружу, освобождая руку от захвата.

3. Если атакующий захватил противника за правое предплечье изнутри и сбил его грудью к коврику, то последний поворачивается на правый бок, подтягивает правую руку к своей груди и упирается локтем в ковер (при этом руку плотно удерживает около груди), выставляет левую ногу вперед-в сторону на ступню, а свободной левой рукой упирается в ковер. Этими действиями атакуемый создает давление на атакующего и не дает ему отключить предплечье (рис. 74). В дальнейшем, если есть возможность, необходимо подняться в партер, освободить захваченное предплечье и встать в стойку.

**Контрприем.** Переворот через себя с захватом шеи.

Если атакующий при перевороте противника далеко подал голову в сторону переворота и приблизил ее к плечу атакуемого, последний может неожиданно ослабить сопротивление, опустить голову вниз и захватить свободной левой рукой атакующего за голову. Затем он, приподнимая таз, поворачивается направо до выседа на левом бедре и переворачивает атакующего спиной к коврику, а правой рукой захватывает его за туловище сверху.

#### VII. Переворот рычагом.

Наиболее удобное положение для проведения приема: атакуемый находится в высоком партере, а его руки расставлены на ширину плеч или шире.

Атакующий становится сзади-слева от противника на правое колено, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Затем накладывает левую руку предплечьем на шею атакуемого, продвигается вперед-влево, выносит правую ногу снаружи левого колена противника, а левую — дальше вперед к его голове. Одновременно атакующий пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и захватывает предплечье своей руки. Подтягивая к своей груди противника за плечо и шею, атакующий вслед за согласованным усилием ног, туловища и скручивающим движением рук вперед-влево переворачивает атакуемого через голову, прижимая грудью его захваченное плечо. Если противник становится на мост, то атакующий во время переворота освобождает правую руку от захвата своего предплечья и, захватив его спереди за шею с плечом, старается дожать на лопатки (рис. 75). Для этого он подтягивает атакуемого к себе за плечо и шею, а грудью надавливает на его грудь.

**Тактическая подготовка.** 1. Пытаясь захватить шею из-под даль-

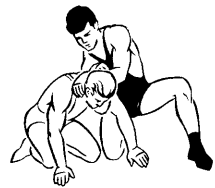


Рис. 76

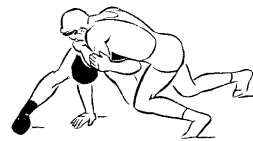
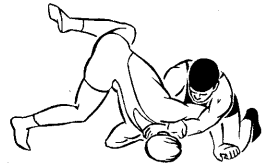


Рис. 75



Рис. 77

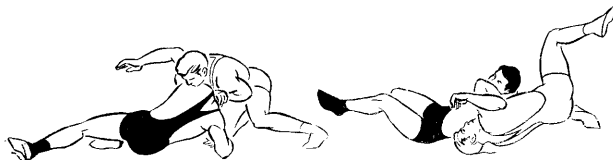


Рис. 78

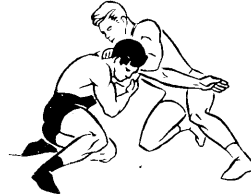


Рис. 79

него плеча, атакующий вынуждает противника с целью защиты прижать голову к руке и в этот момент захватывает его на рычаг.

2. Пытаясь захватить руку на ключ двумя руками, атакующий вынуждает противника защищаться и послать прямую руку вперед. В этот момент атакующий захватывает противника на рычаг.

3. Пытаясь захватить противника за руки сбоку, атакующий вынуждает его отвести одну руку в сторону и в этот момент захватывает его на рычаг.

**Защиты.** 1. Как только атакующий начинает пропускать руку под разноименное плечо атакуемого для захвата своего предплечья, атакуемый плотно прижимает свое плечо к туловищу, не давая атакующему выполнить захват на рычаг.

2. Как только атакующему удалось выполнить захват, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед-в сторону, правой рукой снимает руку противника с шеи и, повернувшись к нему грудью, встает в стойку.

3. Защищаясь от угрозы переворота, атакуемый плотно прижимает левой рукой правую руку атакующего к туловищу, ложится на левый бок и упирается правой рукой в ковер. При этом правую ногу он также выносит вправо, поднимает голову и, продвигаясь к противнику, создает движение в противовес рычагу.

**Контрприемы.** 1. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Как только атакующий осуществил захват рычагом, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь туловищем к противнику, левой рукой плотно захватывает его за правое плечо. Убирая левую голень под себя, поворачиваясь на колене, отталкиваясь правой ногой от ковра, атакуемый садится на левое бедро. Одновременно рывком за захваченную руку вниз-влево-за себя и махом правой руки он поворачивается к атакующему (рис. 76), ложится на живот и дожимает противника.

2. Сбивание захватом туловища.

После осуществления атакующим захвата атакуемый ставит для защиты правую ногу вперед-в сторону на ступню и, поворачиваясь грудью к противнику влево-вверх, разрывает захват, захватывает атакующего руками за туловище и, одновременно отталкиваясь носками от ковра, резко сваливает противника перед собой.

3. Сбивание захватом одноименного плеча.

Когда атакующий начинает переворот рычагом, атакуемый выставляет вперед-в сторону правую ногу на ступню и, упираясь правой рукой в ковер, не дает себя перевернуть. Одновременно левой рукой он захватывает противника за одноименное плечо (предплечье). Резким толчком ногами, туловищем и рывком левой рукой атакуемый сбивает атакующего вперед-в сторону (рис. 77), поворачивается налево на живот, захватывает противника правой рукой за шею и удерживает на мосту захватом шеи с плечом спереди.

4. Переворот выседом с захватом руки под плечо.

К этому контрприему прибегают, когда атакующий приблизил голову атакуемого к ковра. Используя движение атакующего, атакуемый упирается правым предплечьем в ковер (а иногда и головой) около колена противника, резко подводит голову под него (по ходу переворота), одновременно прижимает к себе левой рукой его правую руку и делает высед на правое бедро. Затем атакуемый отталкивается от ковра правым локтем, продолжая вращательное движение туловищем влево, и ставит противника в опасное положение, удерживая левой рукой его правую руку (рис. 78).

5. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Данный контрприем аналогичен первому. Разница лишь в том, что атакуемый захватывает противника за одноименную правую руку выше локтевого сустава, а левой рукой (во время выседа) делает маховое движение за себя под левое плечо противника (рис. 79).

**VIII. Переворот захватом рук сбоку (в высоком партере и лежа на животе).**

Атакующий занимает положение сбоку от противника, его правая нога находится на колене, а левая, стоящая на ступне, выдвинута вперед. Атакующий быстро захватывает левой рукой снаружи дальнюю руку атакуемого за плечо выше локтевого сустава, а правую руку пропускает под ним для дальнейшего осуществления захвата правой руки.

Подтягивая левой рукой захваченную правую руку к себе, атакующий осуществляет захват руки противника правой рукой несколько выше предыдущего захвата, стараясь при этом подвести верхнюю часть своего правого плеча под грудь атакуемого. Продолжая подтягивать руки противника к своей груди, атакующий скручивающим движением влево (к голове противника) и усилием рук, ног и туловища переворачивает противника спиной к коврику (рис. 80). Освобождая свою левую руку от захвата правой руки противника, атакующий продвигается ногами и туловищем вправо и захватывает противника левой рукой за шею, удерживая его в опасном положении захватом руки и шеи спереди.

Этот прием можно проводить, когда атакуемый лежит на животе. Атакующий располагается слева от противника и захватывает его правой рукой за правое плечо и туловище сверху, а левой — спереди за плечо правой руки. Упираясь грудью в противника, толчком ногами и скручивающим движением атакующий тянет левой рукой за захваченное плечо на себя, подтягивает его руку к себе, а голову отжимает плечом левой руки в сторону от себя. Не останавливаясь, атакующий переносит правую руку для захвата правой руки противника снизу (рис. 81) и заканчивает переворот захватом рук так же, как в предыдущем примере.

**Тактическая подготовка.** Захватив шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает противника защищаться и с этой целью прижать голову к руке. В этот момент атакующий захватывает разноименную руку выше локтя и, посплав одноименную руку под туловище, захватывает противника за плечо.

**Защиты.** 1. Во время осуществления атакующим захвата атакуемый опускает грудь к коврику и разводит руки в стороны.

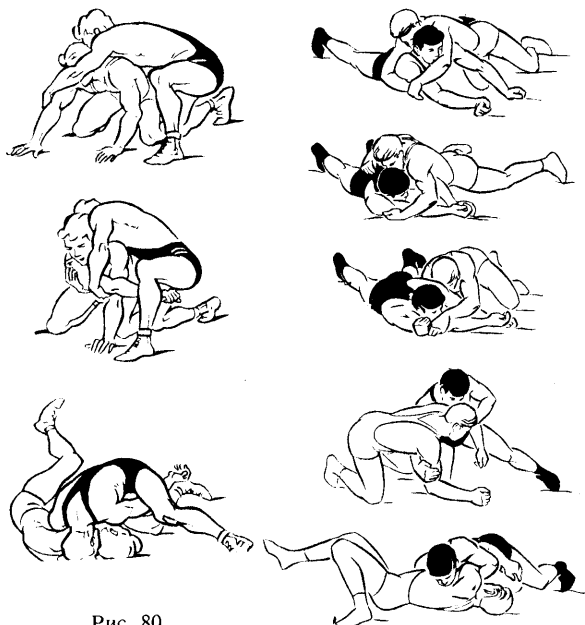


Рис. 81

Рис. 82

2. Если руки захвачены, атакуемый выставляет правую ногу на ступню вперед в сторону переворота, поворачивается грудью к атакующему и, не задерживаясь в этом положении, рывком левой руки освобождается от захвата и встает в стойку.

3. Если атакуемый после захвата рук оказывается на животе и у него нет возможности провести вторую защиту, то он поворачивается спиной к атакующему и выставляет правую ногу вперед к голове, стараясь за счет дальнейшего передвижения вперед выставленной ноги, поворота спиной к противнику и разведения рук в стороны освободить правую руку, отведя ее в сторону от себя.

**Контрприемы.** 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом (см. рис. 79). Заканчивая контрприем, контратакующий ложится на живот и, продолжая держать правой рукой противника за правую руку, а левой — за туловище сверху, старается положить его на лопатки.

2. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом (см. рис. 76).

**IX. Переворот скручиванием с захватом плеча сверху и другой руки снизу.**

Находясь слева от атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает его левой рукой за левое плечо и рывком вверх на себя отрывает руку от ковра. Упираясь ногами в ковер, резко толкая грудью противника в левый бок, атакующий выводит его из устойчивого положения и захватывает снизу правой рукой за правое плечо. Продолжая движение вправо к голове противника, атакующий подтаскивает его к себе за правую руку, а туловищем нажимает на него от себя вниз, переворачивая на спину (рис. 82).

**Тактическая подготовка.** Находясь сбоку от атакуемого, атакующий захватывает его левую руку двумя руками и, отрывая ее вверх от ковра, угрожает захватить на ключ, на что атакуемый отвечает выпрямлением руки и отходит на коленях от атакующего. В этот момент, встав на правое колено, атакующий захватывает противника снизу правой рукой за правую руку.

**Защиты.** 1. Атакуемый отводит дальнюю от противника руку в сторону и, опустив грудь к коврику, не дает захватить руку.

2. Во время захвата атакующим правой руки снизу атакуемый, приподнимаясь, выставляет правую ногу вперед-в сторону на ступню, встает в стойку и рывком на себя освобождает руки.

**Контрприемы.** 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота рычагом (см. рис. 79).

2. **Выход наверх переводом.**

В момент захвата атакующим правой руки контратакующего тот быстро выставляет правую ногу вперед-в сторону на ступню, а левой рукой захватывает атакующего за одноименное плечо, отводит в сто-

рону правую руку и освобождает ее от захвата. Резко поворачиваясь грудью к противнику, контратакующий сильно тянет его левой рукой вниз-под себя за одноименную руку и, одновременно заходя правой ногой за него, выходит наверх (рис. 83).

**X. Переворот скручиванием с захватом сбоку разноименных рук за плечи.**

Наиболее удобное положение для проведения приема — высокий партер с широко расставленными руками. Атакующий располагается сбоку от противника, левое колено ставит около его одноименной руки, а правую ногу — на ступню. Захватывая руками разноименные руки атакуемого за плечи сверху, атакующий делает это так, чтобы голова противника оказалась под плечом левой руки. Резким рывком правой руки атакующий тянет атакуемого за захваченную левую руку вверх-на себя, а левой рукой — за правую руку вниз-под себя, нажимая на него грудью сверху вниз. Упираясь правой ногой в ковер и поворачиваясь налево, атакующий скручивающим движением переворачивает атакуемого спиной к коврику (рис. 84), при этом голова противника во время проведения приема должна все время находиться слева от атакующего. Завершая прием, атакующий, не распуская захвата, наваливается грудью на атакуемого и дожимает его.

**Тактическая подготовка.** Заняв положение слева от противника, атакующий отвлекает его внимание обратным захватом туловища. В момент, когда противник отдалается в сторону от атакующего, последний захватывает разноименные руки за плечи.

**Защиты.** 1. Прижать левую руку к себе, а правую (дальнюю) отвести в сторону, одновременно опустить грудь к коврику и помешать проведению захвата.

2. После захвата рук атакуемый прижимает к себе свою левую руку, выставляет в сторону переворота правую ногу на ступню, поворачивается грудью к атакующему и встает в стойку.

**Контрприем.** С б и в а н и е з а х в а т о м т у л о в и щ а .

В момент захвата рук атакующим контратакующий разворачивается к нему грудью, левую руку пропускает под его правое плечо и захватывает противника за туловище, а правой рукой — за разноименное плечо (рис. 85) и выполняет сбивание.

**XI. Переворот скручиванием за себя ключом и захватом подбородка (плеча).**

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой — туловище сверху. Быстро переставив правую ногу на колено вплотную к левому боку атакуемого, а левую ногу — на ступню подальше вперед, атакующий, удерживая левую руку в ключе, правой рукой захватывает атакуемого за подбородок (или правое плечо). Убирая под себя правую ногу и садясь на правое бедро, атакующий резким рывком правой рукой за подбородок (плечо), поворачиваясь направо, опрокидывает противника за себя спиной к коврику, ложится на живот, захватывает противника правой рукой за шею сверху и дожимает на лопатки, применяя захват руки и шеи спереди (рис. 86).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив руку на ключ и нажимая пред-

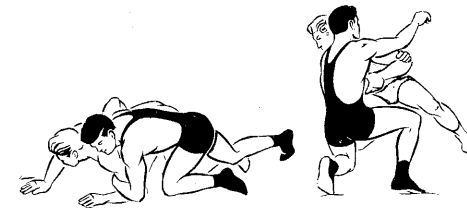


Рис. 83

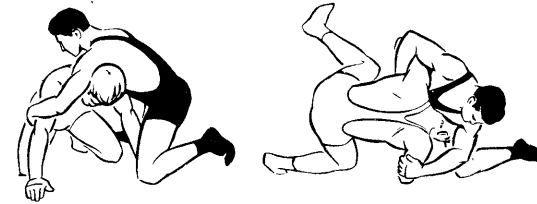


Рис. 84

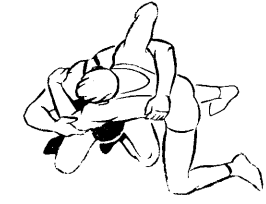


Рис. 85

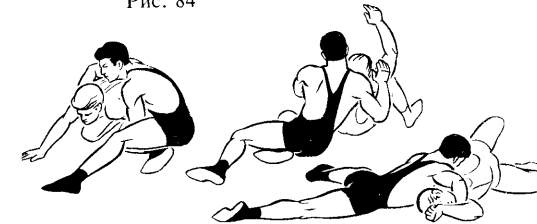


Рис. 86

плечем другой руки на шею, атакующий угрожает перевернуть противника (лежащего на животе или стоящего в партере) забеганием, в ответ на что тот, защищаясь, будет упираться в ковер и поднимать голову вверх. В этот момент необходимо захватить его за подбородок (плечо) и перевернуть за себя.

2. Захватив руку на ключ, атакующий угрожает захватить другое предплечье изнутри или перейти через атакуемого, захватывая плечо его другой руки. В ответ на защиту атакующий выполняет захват подбородка.

**Защита.** Как только атакующий, осуществив захват, начинает переходить к левому боку атакуемого, последний отставляет левую ногу (ближнюю к атакующему) назад-в сторону, опускает голову и туловище ниже к коврику, а руку, захваченную на ключ, выпрямляет и отходит от атакующего.

**Контрприем.** Накрывание отставлением ноги назад с захватом запястья.

Когда атакующий, захватив атакуемого за подбородок (плечо), начнет переворот, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за одноименное запястье и, отбрасывая левую ногу назад, ложится на живот, крепко удерживая правую руку на шее (рис. 87).

**XII. Переворот скручиванием обратным захватом туловища.**

Атакующий становится слева от атакуемого, левую ногу ставит на колено около его одноименной руки, правую — на ступню, руки накла-



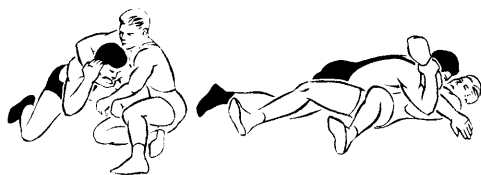


Рис. 87

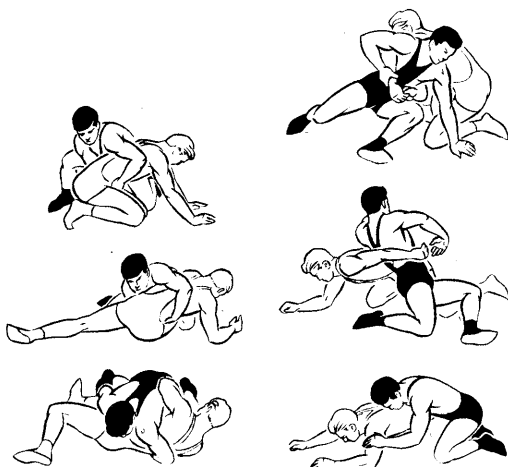


Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

туловище под себя переворачивает противника на спину (рис. 88).

**Тактическая подготовка.** 1. Осуществив захват, атакующий подтягивает атакуемого к себе и вызывает этим защитное действие — атакуемый переносит тяжесть тела в сторону от атакующего. Используя сопротивление, атакующий как бы скручивает партнера и переворачивает его от себя, захватив противника за плечо одноименной руки.

2. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий, встав слева от него, захватывает его двумя руками за правый бок и рывком на себя выводит из равновесия, отрывает туловище от ковра, выполняет необходимый захват и действует дальше, как указано выше.

**Защиты.** 1. Как только атакующий начинает выполнять обратный захват туловища, атакуемый, наклоняясь вниз, прижимает туловище к дальнему бедру своей ноги или прижимает руку к туловищу со стороны атакующего, не давая ему соединить руки в крючок.

дывает ему на спину. Затем атакующий поворачивается грудью к ногам атакуемого, левую ногу плотно подводит к его туловищу, перекрывая ему левую ногу. Тут же левой рукой захватывает атакуемого за туловище сверху, натаскивая его на себя, а правую руку пропускает под его туловищем и соединяет руки в крючок в области нижней части живота (производит обратный захват туловища). После обратного захвата туловища атакуемый, как правило, ложится на правый бок грудью к атакующему и отдалится от него. Используя этот момент, атакующий несколько расслабляет захват туловища, опускается грудью ниже левого бока атакуемого, а правую руку подводит больше под его туловище, чтобы кисти рук были ближе к правому боку. Из этого положения, не останавливаясь, атакующий резким толчком грудью от себя (за счет разгибания ног) и скручивающим движением рук за

2. После обратного захвата туловища атакующим атакуемый быстро отдалит туловище от него и садится на правое бедро (или ложится на правый бок), упирается локтем правой руки в ковер, а левую руку переносит к своей одноименной ноге перед левым коленом атакующего. Наклоняясь вперед к нему, он не дает атакующему подвести левое колено под свое туловище. В дальнейшем, если есть возможность, атакуемый правой рукой захватывает атакующего за запястье левой руки, отодвигается от него в сторону своих ног, одновременно подтягивает захваченную руку к груди и освобождается от захвата.

**Контрприемы.** 1. Выход наверх в выседом с захватом разноименного запястья.

Данный контрприем лучше делать, когда контратакующий находится в высоком партере. Как только атакующий выполнил обратный захват туловища, контратакующий выставляет правую ногу в сторону на ступню, а правой рукой захватывает противника за запястье левой руки и, опираясь о ковер левой рукой, быстро выносит левую ногу вперед до выседа на бедре. Не отпуская левой руки противника, контратакующий поворачивается влево, переносит левую руку с упора в ковер на туловище противника сверху и, продолжая поворот влево, отпускает захваченную руку, отталкивается правой ногой от ковра, выходит наверх и становится сзади атакующего (рис. 89).

2. Переворот через себя с захватом разноименного запястья.

Как только атакующий выполнил обратный захват туловища, контратакующий принимает защиту. Затем он правой рукой захватывает атакующего за запястье разноименной руки и, продвигаясь вперед-влево, за счет переставления правой ноги на колено подводит свое левое плечо под грудь противника. Поворачиваясь налево, контратакующий продолжает сильно тянуть левую руку атакующего к своему животу и, опираясь на правый локоть левой рукой, переворачивает через себя противника спиной к ковра (рис. 90).

3. Переворот обратным захватом туловища.

Этот контрприем выгодно делать из высокого партера. Как только атакующий осуществил обратный захват туловища, контратакующий выставляет правую ногу вперед на ступню, поворачивается на левом колене налево и, приподняв туловище вверх, приближается к атакующему левым боком. Повернувшись налево грудью к ногам противника, контратакующий захватывает левой рукой его за туловище сверху, а правую руку подводит под его туловище снизу, соединяет руки в крючок и переворачивает противника спиной к ковра.

**XIII. Переворот скручиванием за себя с захватом одноименного предплечья изнутри и подбородка.**

Для проведения этого приема лучшим положением является высокий партер. Одним из способов атакующий захватывает левой рукой атакуемого за левое предплечье (запястье) изнутри и располагается сбоку от него на правом колене и левой ступне, а правой рукой захватывает туловище сверху. Затем он быстро переставляет правую ногу на колено ближе к левому боку атакуемого, плотно прижимается к нему, подтягивает к своей груди захваченное предплечье, а правую руку

снимает с туловища и захватывает подбородок. Затем атакующий, поворачиваясь направо, рывком за руку и подбородок переворачивает атакуемого назад-за себя спиной к коврику, а сам ложится на живот, перехватывает правой рукой его шею сверху и дожимает противника захватом руки и шеи спереди (рис. 91).

**Тактическая подготовка.** Захватив одним из способов предплечье изнутри двумя руками и угрожая выполнить переворот, атакующий вызывает атакуемого на защиту — поворот к нему спиной. В этот момент атакующий захватывает атакуемого за подбородок и выполняет переворот.

**Защиты.** 1. При попытке атакующего захватить атакуемого за предплечье изнутри тот отводит захватываемую руку в сторону, опускает грудь к коврику.

2. Как только атакующий подтягивает к себе атакуемого для переворота назад-за себя, тот отставляет левую ногу в сторону за атакующего, опускает туловище вниз и, захватывая атакующего за предплечье одноименной руки на шее, не дает перевернуть себя спиной к коврику.

**Контрприем.** Накрывание захватом одноименного предплечья.

Когда атакующий начинает переворачивать атакуемого за себя, контратакующий, отставляя левую ногу назад, опускает туловище вниз грудью к коврику, отодвигает правую ногу назад и, ложась на живот, удерживает захваченную руку на шее, наваливаясь на противника.

**XIV. Переворот скручиванием за себя с захватом сбоку разноименного предплечья снизу и подбородка.**

Встав сзади-сбоку на левую ступню и правое колено, атакующий накладывает правую руку на правое плечо атакуемого, а левую подводит под его туловище и соединяет свои руки в крючок. Скручивая противника от себя в правую сторону, он прижимает его правую руку к туловищу и захватывает ее левой рукой за предплечье. Переставляя правую ногу на колено сбоку от атакуемого и захватывая его за подбородок правой рукой, атакующий, поворачиваясь на правом колене направо, рывком за руку и подбородок переворачивает противника назад-за себя (рис. 92) спиной к коврику, а сам ложится на живот и дожимает противника с помощью захвата руки и шеи спереди.

**Защиты.** 1. Когда атакующий пытается захватить дальнюю руку, атакуемый отводит ее вперед-в сторону, одновременно опускает грудь к коврику и не дает захватить предплечье.

2. Когда атакующий, прижав к себе атакуемого, захватит его за подбородок, тот, опираясь свободной левой рукой и правым коленом о ковер, левую ногу отставляет на ступню и не дает себя перевернуть.

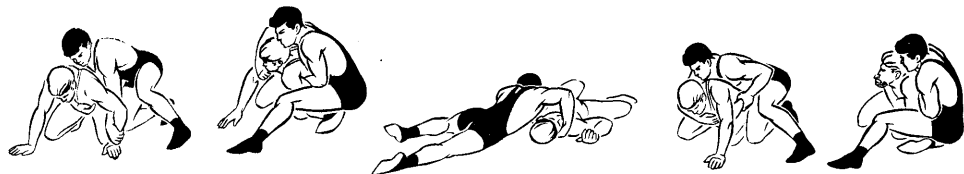


Рис. 91

Рис. 92

**Контрприем.** Накрывание отбрасыванием ног назад.

Уловив момент начала атакующим переворота за себя, контратакующий выполняет вторую защиту, затем резко отбрасывает ноги назад-влево и, ложась на живот, правой рукой захватывает противника за туловище, а левой — за его разноименную руку и дожимает.

**XV. Переворот скручиванием с захватом спереди одной руки за плечо, другой под плечо.**

Встав впереди атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий захватывает левой рукой сверху плечо его правой руки, а правой рукой — его левую руку под плечо. Подтягивая к себе атакуемого так, чтобы голова его оказалась под плечом левой руки (или правой), атакующий, нажимая левой рукой на плечо правой руки вниз, а правой поднимая левую руку противника вверх и упираясь правой ногой в ковер, плотно прижимает противника к себе руками.

Поворачиваясь на колене левой ноги в левую сторону, атакующий усилием рук, правой ноги и туловища переворачивает атакуемого на спину, а сам ложится рядом с ним (рис. 93).

**Тактическая подготовка.** Захватив шею с правым плечом спереди-сверху, атакующий угрожает оторвать атакуемого от коврика, и, когда тот, защищаясь, опускается вниз, атакующий осуществляет основной захват и выполняет переворот.

**Защиты.** 1. Когда атакующий начинает подводить правую руку под разноименное плечо атакуемого, тот прижимает к себе эту руку, не давая захватить ее снизу.

2. После захвата рук атакующим (в начале переворота) атакуемый быстро выставляет ногу в сторону переворота (в сторону захваченной руки сверху) и переносит тяжесть тела в сторону, противоположную выставленной ноге, не давая себя перевернуть.

**Контрприемы.** 1. Переворот скручиванием с захватом разноименной руки под плечо.

Как только атакующий начинает переворот, контратакующий, приближаясь к нему, захватывает его правой рукой за предплечье разноименной руки (под мышку), а левой — за плечо правой руки. В это время голова контратакующего должна находиться со стороны правого бока атакующего. Посылая правую ногу под себя до выседа на бедре (рис. 94), контратакующий крепко удерживает руки атакующего и скручивающим движением вправо-назад переворачивает его на спину.

2. Сбивание захватом туловища с рукой.

В начале захвата рук атакующим атакуемый несколько отходит от

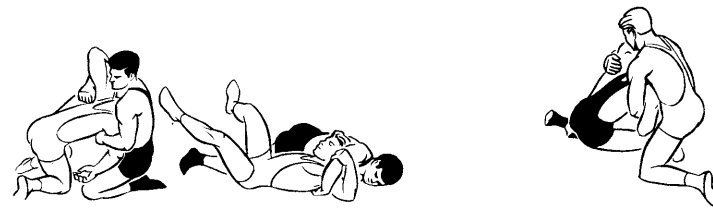


Рис. 93

Рис. 94

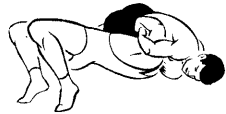


Рис. 95



Рис. 97



Рис. 96

него, одновременно отставляет правую ногу на ступню назад-вправо, захватывает атакующего за туловище с правой рукой в области пояницы и сбивает на спину.

3. **Накрывание** выставлением ноги в сторону поворота.

В момент начала атакующим переворота контратакующий несколько отходит от него, выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, переносит голову к правому боку атакующего, упирается ногами в ковер и, поворачиваясь направо, ложится на атакующего, захватывая его туловище руками.

**XVI. Переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди-сбоку.**

Атакующий располагается слева от атакующего, его левая нога находится на колене, а правая — на ступне. Быстро захватывая атакующего за разноименные плечи сверху (голова его должна находиться слева от атакующего), атакующий скручивающим движением левой рукой вниз-под себя и рывком правой рукой вверх-от себя, а также упором правой ногой в ковер переворачивает противника спиной к ковра, ложась на него грудью (рис. 95).

**Тактическая подготовка.** Угрожая атакующему захватить его обратным захватом туловища, атакующий вынуждает его, защищаясь, повернуться к нему грудью и лечь на бок. В этот момент атакующий переводит свои руки в сторону головы атакующего, захватывает его руки с головой и переворачивает от себя в сторону.

**Защита.** В момент захвата рук атакующим атакующий ложится на живот, захватывает противника за запястья, упирается правым локтем в ковер и поворачивается спиной к атакующему.

**Контрприемы.** 1. Переворот скручиванием захватом разноименного запястья (запястий, предплечий).

Когда атакующий начинает переворачивать атакующего влево, тот направляет свою голову под грудью атакующего к его правому боку,

захватывает его руками за запястья и, плотно удерживая их, поворачивается налево с опорой на правый локоть и переворачивает противника спиной к ковра.

2. **Сбивание захватом туловища.**

Во время проведения приема атакующим контратакующий отдалится от него назад и старается освободиться от плотного захвата, а затем, упираясь ногами в ковер и захватывая туловище противника, сбивает его на спину.

**XVII. Переворот скручиванием с захватом спереди за плечи.**

Атакующий становится спереди атакующего на левое колено и правую ступню. Из этого положения он быстро наклоняется над ним, прижимает грудью его голову вниз и захватывает за плечи. Упираясь правой ногой в ковер и удерживая на месте левой рукой правую руку атакующего, атакующий резким рывком правой рукой отрывает его левую руку от ковра и, поворачиваясь в левую сторону, переворачивает атакующего спиной к ковра. Не отпуская захвата, атакующий садится на правое бедро слева от атакующего (рис. 96).

**Тактическая подготовка.** 1. Встав на колено и ступню или стоя на ногах, атакующий захватывает противника (стоящего в высоком партере или лежащего на животе) за шею с правым плечом и пытается оторвать его от ковра. Когда атакующий, защищаясь, не дает себя поднять, атакующий разъединяет первоначальный захват и, захватив правой рукой левое плечо противника, переворачивает его на спину.

**Защита.** Когда атакующий захватывает атакующего за руки, тот направляет голову в противоположную повороту сторону, прижимает к себе руки и упирается ногой в сторону переворота.

**Контрприемы.** 1. Выход наверх выседом.

В момент захвата рук атакующим контратакующий, опираясь на правую руку и приподнимаясь, разворачивается влево, ставя левую ногу на ступню, а правую посылая под себя до выседа на бедро. Поворачиваясь затем вправо к атакующему, контратакующий захватывает его левой рукой за туловище сверху и, оттолкнувшись левой ногой от ковра, заходит за противника, оставляя его в партере снизу (рис. 97).

2. **Сбивание захватом туловища.**

Когда атакующий захватывает атакующего за руки, тот, приподнимаясь вверх, посылает голову под правое плечо, а ступней правой ноги упирается в ковер. Затем он захватывает руками атакующего за туловище и сбивает его (рис. 98).

**XVIII. Переворот скручиванием с захватом дальнего плеча с шей спереди-сбоку.**

Атакующий располагается спереди-сбоку от атакующего, левая нога находится на колене, правая — на ступне. Быстро пропуская правую руку с левой стороны шеи атакующего под его туловище, а левой рукой захватывая его правое плечо сверху, атакующий соединяет руки в крючок (около правого плеча), захватывая дальнее плечо с шей. Сильно прижимая противника руками к своей груди, атакующий, поворачиваясь к нему правым боком, скручивающим движением влево (за счет разгибания правой ноги) переворачивает его спиной к ковра и, не выпуская захвата, наваливается на него грудью (рис. 99).



Рис. 98



Рис. 99

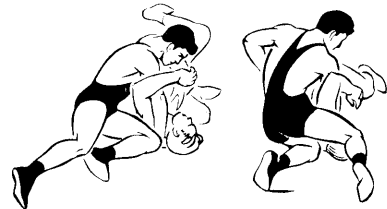


Рис. 100

*Тактическая подготовка.* Встав спереди атакуемого и захватив его шею с правым плечом, атакующий угрожает поднять противника от ковра. Затем, встав на левое колено и правую ступню, он поворачивается к атакуемому правым боком и переворачивает его.

*Защиты.* 1. Как только атакующий начинает захватывать атакуемого за дальнее плечо с шеей, тот быстро прижимает правую руку к себе и не дает произвестись захвату.

2. Если атакующий осуществил захват, то атакуемый, ложась на живот, захватывает атакующего левой рукой за правое предплечье, поднимает голову и сильно прижимает к себе захваченную правую руку.

*Контрприем.* Сбивание захватом туловища спереди.

Когда атакующий, захватив атакуемого, начинает переворачивать его, тот, приподнимаясь, выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота и, отталкиваясь ногами от ковра, захватывая руками атакующего за туловище, сбивает его спиной к ковра.

#### XIX. Переворот рычагом через высед.

Захватив атакуемого на рычаг (см. рис. 75), атакующий усилием рук прижимает его голову к ковра и, не распуская плотного захвата, переходит левым коленом за его голову, а правую ногу распрямляет. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий, поворачиваясь левым боком к атакуемому, садится на левое бедро. Одновременно с этими действиями атакующий снимает левую руку с шеи противника, продолжая удерживать ее правой рукой, отводит его левое плечо правой рукой на себя и переворачивает спиной к ковра. Затем левой рукой захватывает противника за туловище сверху и, ложась на живот, удерживает атакуемого на мосту (рис. 100).

*Защиты.* Защиты от этого приема служат защитные действия, указанные для переворота рычагом (см. стр. 40).

*Контрприемы.* 1. Переворот за себя с захватом разноименной руки под плечо.

Этот контрприем аналогичен первому контрприему от переворота рычагом (см. рис. 76).

2. Сбивание захватом руки и туловища.

После выполнения атакующим захвата на рычаг контратакующий, сопротивляясь, упирается в ковер правой рукой, одновременно немного отдалится от противника и выставляет согнутую правую ногу вперед-в сторону на ступню. Резко поднимая голову, освобождаясь от плотного захвата, контратакующий захватывает атакующего левой рукой за туловище, а правой — за левое плечо и, отталкиваясь от ковра ногами, сбивает его вперед-влево.

3. Переворот выседом с захватом руки под плечо.

Как только атакующий поставит левое колено за голову атакуемого и начинает усилием рук делать переворот, контратакующий, используя эти усилия, переставляет свой правый локоть к левой ноге атакующего и, пропуская под себя правую ногу, поворачивается налево спиной к нему, а левой рукой захватывает его за правое плечо. Продолжая движение влево, контратакующий заканчивает поворот выседом на левое бедро и удерживает атакующего левой рукой за правую руку.

#### XX. Переворот скручиванием с захватом спереди рук из-под плеч.

Встав спереди атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий левой рукой и грудью нажимает на его голову вниз и попеременно захватывает правую и левую руки из-под плеча, соединяя пальцы своих рук у него на шее в крючок. Упираясь правой ногой в ковер и прижимая атакуемого к себе руками так, чтобы его голова оказалась под правым плечом, а руки выключенными, атакующий скручивающим движением в левую сторону переворачивает противника спиной к ковра (рис. 101) и, не распуская захвата, дожимает его.

*Тактическая подготовка.* Находясь спереди атакуемого на колене и ступне, атакующий, наваливаясь туловищем, выводит его руки из устойчивого положения, а затем пытается одновременно захватить его руки из-под плеч, соединяя свои руки в крючок на шее.

*Защиты.* 1. Не давая себя захватить, атакуемый прижимает руки к туловищу и поднимает голову вверх.

2. Ложась на живот и прижимая руки атакующего к себе, атакуемый поднимает голову и старается разъединить пальцы атакующего.

*Контрприем.* Переворот скручиванием с захватом рук под плечи.

Когда атакующий захватывает атакуемого за руки из-под плеч, тот быстро посылает под себя правую ногу, крепко прижимает руки противника к себе и, переходя на правый бок с опорой на правый локоть, переворачивает противника спиной к ковра, а сам садится, широко расставив ноги.

XXI. Переворот скручиванием с захватом спереди разноименной руки из-под плеча.

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый лежит на животе.



Рис. 101



Рис. 102

Навалившись спереди на него грудью, атакующий захватывает правой рукой партнера за левое плечо с обратной стороны и, отводя его в сторону-к себе, пропускает правое предплечье на захват шеи. Передвигаясь лежа на животе в левую сторону и отдаляясь от атакуемого, атакующий отводит правой рукой левую руку противника вправо-вверх, левой рукой захватывает его за туловище сверху и переворачивает спиной к коврику (рис. 102). Отведение левой руки атакуемого в начале переворота можно усилить соединением пальцев своих рук у него на шее в крючок. Удерживая сбоку атакуемого за левую руку и туловище, атакующий, лежа на животе, дожимает его на лопатки захватом руки и туловища сбоку.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь спереди атакуемого, атакующий захватывает его сверху за шею с левым плечом и поднимает от коврика. Воспользовавшись сопротивлением атакуемого, он распускает захват, наваливается на него грудью, захватывает правой рукой левую руку из-под плеча и переворачивает противника на спину.

**Защиты.** 1. Не давая захватить левую руку, атакуемый прижимает ее к своему туловищу.

2. Если захват левой руки осуществлен атакующим, то, не давая себя перевернуть, атакуемый, упираясь правой рукой в ковер и поворачиваясь на левый бок, прижимает к себе захваченную руку и старается поднять голову.

**Контрприем.** 1. Переворот скручиванием с захватом руки под плечо.

Как только атакующий захватит правой рукой атакуемого за левое плечо с обратной стороны, тот, упираясь правой рукой в ковер, прижимает левой рукой разноименную руку атакующего к себе, посылая левую ногу под правую, переходит на левый бок, переворачивает противника в сторону и создает опасное положение. Крепко удерживая левой рукой атакующего за правую руку, контратакующий, поворачиваясь налево, ложится на живот, захватывает правой рукой противника за туловище сверху и дожимает его.

2. Сбивание захватом туловища.

Этот контрприем можно выполнить, когда атакуемый находится в высоком партере. Не давая перевернуть себя, он выставляет для защиты правую ногу вперед-в сторону на ступню и, захватив атакующего руками за туловище, сбивает его на спину.

### 3. Выход наверх выседом.

Когда атакующий отводит левую руку и отходит от атакуемого, тот, упираясь правым предплечьем в ковер, старается отжаться от коврика, затем, пропуская правую ногу под левую через высед на правом бедре, поворачивается в левую сторону и наваливается сверху на противника.

**XXII. Переворот скручиванием за себя с захватом сбоку плеча с шеей.**

Встав слева от атакуемого (стоящего в партере или лежащего на животе) на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает его правой рукой за шею с правой стороны, а левую руку подводит под одноименную руку снизу и соединяет свои пальцы в крючок. Плотнo прижав к себе руками противника, атакующий, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, скручивает атакуемого за себя. Как только ему удастся повернуть атакуемого спиной к коврику, он быстро отставляет ноги назад и ложится на живот (рис. 103).

Не распуская захвата, атакующий прижимает противника лопатками к коврику.

**Тактическая подготовка.** Угрожая захватить шею из-под левого плеча, атакующий вынуждает противника прижать голову к левой руке или руку к туловищу. Воспользовавшись защитой, он захватывает атакуемого за шею с левым плечом и выполняет переворот.

**Защиты** 1. Не давая себя перевернуть, атакуемый ложится на живот и захватывает противника правой рукой за одноименное предплечье у себя на шее.

2. Если атакующий продолжает переворот, то атакуемый отставляет левую ногу назад ближе к нему и продолжает удерживать правой рукой одноименное предплечье на шее.

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом одноименного плеча.

Не дав перевернуть себя, контратакующий, посылая правое бедро вперед-под себя и захватывая у себя на шее правой рукой одноименное плечо противника, бросает его через спину в правую сторону. Заканчивая бросок и поворачиваясь направо, он ложится на живот, удерживает правой рукой атакующего за одноименное плечо, левой рукой захватывает его за шею и дожимает.

**XXIII. Переворот скручиванием за себя с захватом сбоку шеи с дальним плечом.**

Находясь слева от атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий, посылая правое бедро под левую руку, захватывает противника правой рукой снаружи за одноименное плечо, а левую руку пропускает с левой стороны шеи и захватывает свое правое запястье. При-



Рис. 103

жимая к себе руками атакуемого за шею с дальним плечом, атакующий, поворачиваясь в правую сторону, скручивает его за себя. Как только тот окажется спиной к коврику (рис. 104), он быстро отставляет ноги назад и ложится на живот. Крепко удерживая противника за шею с плечом, атакующий, не меняя захвата, дожимает его.

**Тактическая подготовка.** 1. Угрожая атакуемому захватить его шею из-под дальнего плеча, атакующий вынуждает его защищаться — прижать голову к правой руке или руку к туловищу. Воспользовавшись этим, атакующий захватывает противника за шею с правым плечом и выполняет переворот.

**Защита.** Не давая себя перевернуть, атакуемый, ложась на живот, захватывает левой рукой одноименное предплечье и, прижимая его к себе, отставляет левую ногу назад ближе к атакующему.

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом одноименного запястья.

Как только атакующий захватит противника за шею с дальним плечом, тот, упираясь левой рукой в ковер, быстро посылает правое бедро вперед-под себя и, захватив правой рукой атакующего за одноименное запястье, бросает его через спину, опираясь при этом на правый локоть.

Поворачиваясь в левую сторону и переходя на живот, атакуемый, удерживая правую руку атакующего, левой рукой захватывает его за туловище сверху и дожимает.

**XXIV. Переворот скручиванием за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки.**

Встав с левой стороны от атакуемого (лежащего на животе или стоящего в партере) на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает его левой рукой за одноименное предплечье изнутри, правую руку пропускает через шею с правой стороны и захватывает свое левое предплечье. Осуществив захват шеи с рычагом ближней руки, атакующий плотно прижимает его к себе руками и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, пропуская под себя правую голень, переворачивает его назад-за себя. Затем, не распуская захвата, ложится на живот и дожимает противника (рис. 105).

**Тактическая подготовка.** Встав с левой стороны от атакуемого правым боком к нему и захватив его за шею с левым плечом, атакующий отрывает его от коврика. Сопrotивляясь, атакуемый старается прижаться к коврику. Воспользовавшись этим, атакующий, разъединив свои пальцы, захватывает его шею с рычагом ближней руки.

**Защиты.** 1. Не давая захватить левую руку на рычаг, атакуемый выставляет ее вперед.

2. Не давая себя перевернуть, атакуемый ложится на живот и прижимает к себе левую руку.

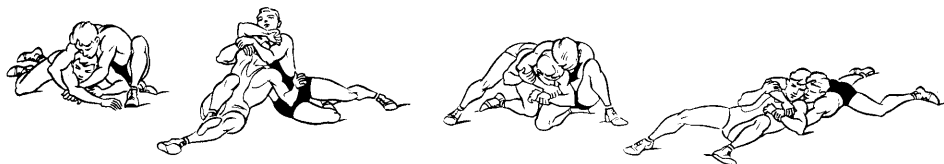


Рис. 104

Рис. 105

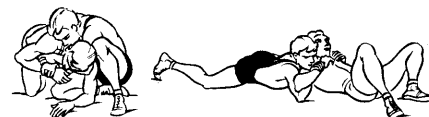


Рис. 106

3. Если атакующий, оторвав атакуемого от коврика, начинает поворачивать его за себя, тот отставляет левую ногу назад-за него.

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом одноименного плеча.

Переставляя правую ногу на колено вперед-под себя, контратакующий поворачивается грудью к атакующему и, захватив его правой рукой за одноименное плечо у себя на шее, бросает через спину в правую сторону.

**XXV. Переворот скручиванием за себя с захватом шеи с рычагом дальней руки.**

Находясь с левой стороны от атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий, посылая правую руку под одноименное плечо противника, захватывает его за предплечье, а левой рукой захватывает свое правое предплечье со стороны головы атакуемого.

Захватив шею с рычагом дальней руки, атакующий плотно прижимает к себе руками атакуемого и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, пропуская под себя голень правой ноги, не поднимая высоко свое туловище, переворачивает противника назад-за себя. Не распуская захвата, атакующий ложится на живот и прижимает противника лопатками к коврику (рис. 106).

**Тактическая подготовка.** Находясь слева от противника, атакующий угрожает захватом шеи из-под дальнего плеча, на что противник должен ответить защитой — прижать голову к правой руке или руку к туловищу. Воспользовавшись этим, атакующий осуществляет захват за шею с рычагом дальней руки и выполняет переворот.

**Защиты.** 1. Не давая захватить свою правую руку на рычаг, атакуемый отставляет ее в сторону.

2. Не давая себя перевернуть, атакуемый ложится на живот, прижимает к себе захваченную правую руку и старается повернуться грудью к атакующему.

3. Не давая перевернуть себя, атакуемый отставляет левую ногу назад за атакующего и упирается в него свободной левой рукой.

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий захватит противника за шею с рычагом дальней руки, тот немедленно посылает правое бедро под себя, прижимает к себе правой рукой правую руку атакующего и, упираясь в ковер левой рукой и левой ногой, бросает его в правую сторону, опираясь при этом на правый локоть.

**XXVI. Переворот скручиванием от себя с захватом одноименного плеча и туловища сверху.**

Атакуемый находится в высоком партере. Став справа от него на левое колено и правую ступню, атакующий захватывает противника правой рукой за плечо одноименной руки, а левой — за туловище

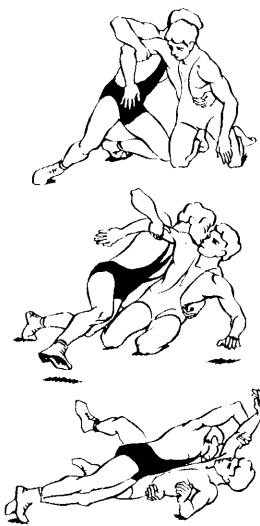


Рис. 107

вверх. Воспользовавшись этим моментом, атакующий рывком за правую руку вверх-на себя с одновременным захватом левой рукой туловища сверху, переворачивает противника как описано выше.

**Защита.** В момент захвата руки и туловища атакуемый быстро опускает захватываемую руку вниз-под себя, ложится на живот и немного поворачивается спиной к атакующему.

**Контрприем.** Переворот через себя выседом с захватом руки за запястье.

Не дав атакующему высоко подтянуть себя к груди, контратакующий захватывает противника левой рукой за одноименное запястье, садится на левое бедро, упирается в ковер левым локтем и резким толчком правой рукой в подмышечную впадину одноименной руки атакующего переворачивает его через себя.

### Перевороты забеганием

Перевороты забеганием — группа приемов в партере, при выполнении которых атакующий, находясь сбоку от атакуемого, переворачивает его через бок на спину путем захождения ногами вокруг головы или перешагиванием ногой со стороны головы, упираясь в него верхней частью туловища и руками.

Перевороты забеганием хорошо комбинируются между собой, а также и с приемами из других групп. Особо важное значение эти приемы приобретают в настоящее время, когда чистая победа присуждается при фиксированном туше, то есть при удержании противника на лопатках в течение одной секунды.

Перевороты забеганием, как правило, не требуют особой быстроты при их проведении, однако они требуют от атакующего борца умения создать усилия в нужном направлении, с правильной точкой опоры.

Большое значение при этом имеет согласованная работа рук, ног атакующего и умение применять вес собственного тела.

#### 1. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча.

Прием можно проводить, когда атакуемый находится в высоком или низком партере или лежит на животе.

Рассмотрим выполнение приема из наиболее трудного положения — высокого партера.

Атакующий располагается сзади атакуемого, правая нога его на колене между ногами противника или снаружи одноименной голени, а левая — на ступне снаружи одноименной ноги. Из этого положения атакующий угрожает противнику захватом шеи из-под правого плеча. В ответ на защиту атакуемого (тот прижимает правую руку к себе и подает туловище вправо) он быстро накладывает предплечье правой руки ему на шею, левую руку подводит под одноименное плечо и соединяет пальцы в крючок.

Осуществив захват, атакующий перемещается вправо и перекрывает правым коленом одноименное колено атакуемого. За счет рывка руками за левое плечо на себя, разгибания левой ноги и тяжести веса своего тела атакующий падает в правую сторону и сбивает противника на живот. В это время левая рука атакующего должна продвигнуться больше к шее атакуемого и отвести одноименное плечо ближе к его голове. Затем атакующий быстро переносит левую ногу через атакуемого и, упираясь ступней в ковер, сам перемещается в левую сторону. Упираясь ногами в ковер, прижимаясь грудью к левому плечу и левому боку атакуемого, атакующий, забегая вокруг его головы, переворачивает противника спиной к ковра. В конце переворота атакующий, распуская захват рук в крючок, правой рукой перехватывает противника за туловище сверху (или за шею спереди) и, ложась на живот, дожимает его (рис. 108).

Если атакующий находится сзади партнера (он стоит в низком партере) на правом колене между его ногами и левой ступне и ему удалось захватить шею противника из-под левого плеча, то он отводит захваченное плечо на себя-вверх к его голове, нажимая левой рукой снизу на одноименное плечо, а правой — на шею. Затем атакующий сдвигается влево так, чтобы его грудь упиралась в левый бок атакуемого. Сильно отталкиваясь ногами вперед и в сторону свободной правой руки атакуемого, он сбивает его на живот или правый бок (рис. 109). Не останавливаясь, атакующий продвигается ногами вперед, давит левым плечом на одноименное плечо атакуемого вверх-вправо и, забегая ногами вокруг его головы, переворачивает на лопатки, наваливаясь на него грудью.

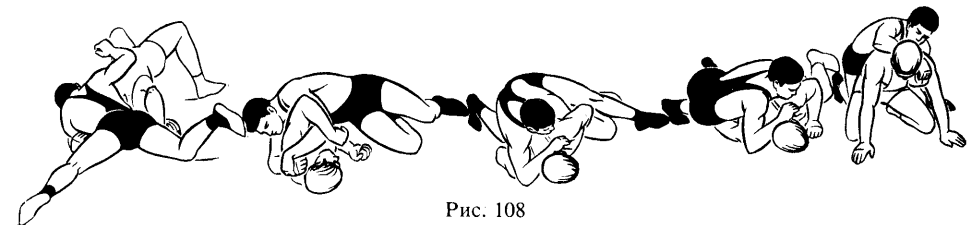


Рис. 108

Если атакуемый лежит на животе и его руки (рука) расставлены в стороны, то атакующий, наваливаясь на него грудью с левой стороны, подводит левое плечо под одноименное плечо противника, а правую руку кладет ему на шею и соединяет пальцы в крючок.

Поднимая левой рукой захваченное плечо вверх и отводя его вправо к голове противника, атакующий, нажимая правым предплечьем на его шею, приближается грудью к левому боку атакуемого, забегает ногами вокруг головы и переворачивает атакуемого на лопатки.

**Тактическая подготовка.** 1. Рванув атакуемого за плечи вверх-на себя и выведя его из равновесия, атакующий захватывает шею противника из-под левого плеча и опускается сзади него на правое колено и левую ступню.

2. Находясь сзади на левой ступне и правом колене, атакующий угрожает захватить двумя руками левую руку противника на ключ, на что тот отвечает защитой, выставляя руку вперед. В этот момент атакующий, отпуская руку, захватывает его шею из-под левого плеча.

3. Стоя сзади на левой ступне и правом колене, атакующий угрожает захватить шею противника из-под дальнего плеча, заставляя его выполнить защитные действия — прижать голову к правой руке или правую руку к туловищу. Этот момент атакующий использует для захвата шеи противника из-под левого плеча.

4. Если противник лежит на животе, то атакующий угрожает захватить его предплечья изнутри и, когда тот для защиты выпрямляет руки, осуществляет захват шеи из-под плеча.

**Защиты.** 1. Как только атакующий накладывает правую руку на шею противника, тот поднимает голову вверх и, отклоняясь в правую сторону, прижимает захватываемое левое плечо к себе, не давая провести захват шеи из-под плеча.

2. Если атакующий успел захватить шею противника из-под левого плеча, то тот, не давая сбить себя на живот, отставляет прямую правую ногу назад-в сторону (между ногами атакующего) и упирается руками в ковер.

3. Если атакуемый после захвата шеи из-под левого плеча оказался на животе, то, не давая себя перевернуть, он ложится на левый бок спиной к атакующему, прижимает левое плечо к себе, приподнимает голову вверх, а правой свободной рукой упирается в ковер и старается разорвать захват (рис. 110). Если есть возможность, атакуемый отходит от противника вправо, правой рукой упирается в его плечо, сбивает руку с шеи и становится в высокий партер или встает в стойку.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Для проведения этого контрприема наиболее удобным является по-

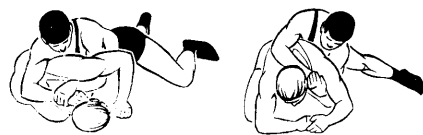


Рис. 109



Рис. 110

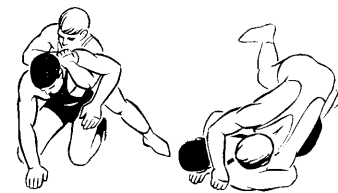


Рис. 111

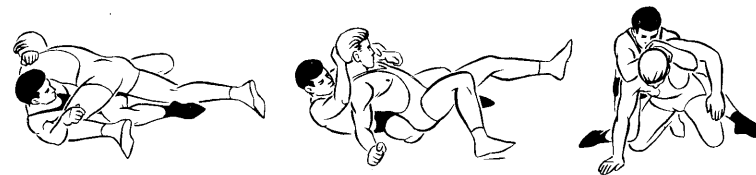


Рис. 112

ложение высокого партера или такое положение, когда атакующий не выставил свою ногу со стороны захвата далеко вперед. Не давая себя сбить на живот после захвата, контратакующий, сопротивляясь, упирается свободной рукой в ковер, приподнимает туловище вверх и захватывает левой рукой одноименное плечо атакующего. Одновременно с этим он переставляет свою левую ногу вперед на колено и, поворачиваясь направо, выводит таз в сторону. Крепко прижав к себе левой рукой левую руку атакующего, контратакующий делает резкий рывок за руку вниз, спиной подбивает противника вверх (за счет выпрямления правой ноги) и бросает его вперед-в сторону (рис. 111). Продолжая удерживать левую руку атакующего, контратакующий поворачивается направо, захватывает его правой рукой за туловище и старается джать.

## 2. Выход наверх выседом.

Если атакующий после захвата шеи из-под левого плеча в ходе проведения приема далеко перешел за атакуемого, то тот, сопротивляясь давлением вниз, приподнимает туловище вверх, а затем резко уступает усилиям атакующего и опускается на правое предплечье и соответствующее бедро, а левой рукой захватывает противника за одноименное плечо. Не задерживаясь в этом положении, контратакующий, отталкиваясь от ковра правой рукой и одноименной ногой, поворачивается налево и, наваливаясь грудью на атакующего, удерживает захваченную левую руку и дожимает противника (рис. 112).

## II. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней рукой изнутри.

Атакующий расположен сзади атакуемого, правая нога на колене между его ногами, левая — на ступне слева. Наваливаясь грудью на противника, атакующий захватывает его левой рукой снаружи за правое предплечье, а правой рукой захватывает свое предплечье из-под одноименного плеча. Затем он подтягивает захваченную руку на себя и сильным толчком ногами и туловищем вперед-вправо сбивает атакуемого на живот. В конце сбивания атакующий, снимая свою правую руку с левого предплечья, захватывает правой рукой противника за одноименное предплечье изнутри, а левой — шею из-под левого плеча.





Рис. 113

Если левая рука атакуемого окажется прижатой к туловищу, то атакующий, угрожая захватить правую руку, вынуждает его с целью защиты выставить левую руку вперед-в сторону, а затем захватывает его шею из-под плеча. Осуществив захват, атакующий, упираясь ногами и продвигаясь вперед-вправо, прижимает левое плечо атакуемого к его голове и, продолжая забегание вокруг его головы, переворачивает спиной к коврику (рис. 113). Удерживая правой рукой атакуемого за одноименное предплечье, атакующий ложится грудью на левую руку противника.

*Тактическая подготовка.* 1. Захватив предплечье одноименной руки изнутри и вызвав защиту — поворот к себе спиной, атакующий быстро переходит через атакуемого и одновременно захватывает его свободной рукой за шею из-под плеча и выполняет переворот.

2. Находясь сверху на лежащем противнике и захватывая его предплечья изнутри, атакующий отпускает затем одну руку, захватывает

атакуемого за шею из-под плеча и выполняет переворот.

*Защиты.* 1. Как только атакующий начинает подводить левую руку под одноименное плечо атакуемого для захвата его за шею, тот прижимает руку к своему туловищу и поднимает голову.

2. При попытке атакующего захватить предплечье правой руки изнутри атакуемый выставляет руку вперед-в сторону и не дает захватить себя за предплечье.

Если захват осуществлен, то атакуемый отставляет левую ногу назад, отводит правую руку вперед-в сторону и не дает сбить себя на живот.

3. Если осуществлен захват предплечья и шеи, то атакуемый, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок спиной к атакующему, прижимает левую руку к своему туловищу и поднимает голову, а правую руку поворачивает ладонью наружу, освобождает ее от захвата и выставляет вперед-в сторону.

*Контрприем.* Переворот через себя в седом с захватом руки под плечо.

Когда атакующий начинает при забегании переносить правую ногу вперед к голове атакуемого, тот прижимает к себе правой рукой одноименную руку противника и делает высед на правом бедре. Удерживая правую руку и продолжая движение туловищем влево к своим ногам, контратакующий отталкивается правым локтем от коврика, переворачивает противника через себя и захватывает его левой рукой за шею сверху.

### III. Переворот ключом и предплечьем на плече (или на шее).

Одним из способов атакующий захватывает левой рукой одноименную руку атакуемого на ключ, а правой удерживает его за туловище

сверху. Правая нога плотно прижата к тазу атакуемого и расположена между его ногами, а левая стоит на ступне. Чтобы перевернуть противника спиной к коврику, его необходимо сбить на живот (если противник не был сбит во время захвата руки на ключ). Рассмотрим некоторые способы сбивания противника на живот.

1. Атакующий, удерживая левую руку атакуемого на ключе, а правой рукой — туловище сверху, подтягивает его на себя и делает ложный толчок в его правую руку, выставленную в упор. Затем атакующий толчком ногами (особенно правой) и рывком руками вперед-влево (в сторону плеча захваченной руки) сбивает противника на живот или на левый бок.

2. Из исходного положения, как и в предыдущем способе сбивания, атакующий, переводя левую ногу со ступни на колено, перекрывает одноименное колено атакуемого и рывковым движением руками влево-вперед сбивает его на живот.

Когда атакуемый оказался сбитым на ковер, атакующий быстро садится на правое бедро и, продвигаясь вперед-вправо, отключает левое плечо противника на себя-вверх, а грудью вклинивается между его плечом и левым боком. Этими действиями он поднимает плечо и левый бок атакуемого вверх. В момент продвижения вперед атакующий снимает с захвата туловища правую руку и переносит ее на правое плечо противника, не давая ему оторвать его от коврика.

Если после сбивания правая рука атакуемого окажется в упоре ладонью (предплечьем) в ковер, то перевернуть его из такого положения довольно трудно, поэтому атакующий при помощи толчка ногами вперед-вправо и веса тела продвигает атакуемого вперед, сталкивая его на правый бок.

В результате этих действий правая рука атакуемого оказывается прижатой к его правому боку, и тогда атакующий переносит правую руку с туловища на плечо, не давая противнику вывести ее вперед (эти действия при перевороте ключом приходится иногда повторять).

Продолжая плотно удерживать захваченную руку на ключе, атакующий, нажимая грудью на левое плечо атакуемого и забегая вокруг его головы, полностью выводит левую руку к его голове (в направлении дальнего уха противника). Правая рука атакующего в это время плотно удерживает одноименное плечо атакуемого, прижимая его к коврику.

В результате этих согласованных действий атакующий переворачивает противника спиной к коврику. Как только завершается переворот, он, ложась на живот, переносит правую руку с захвата плеча на захват шеи (туловища) сверху и дожидается противника захватом руки и шеи (туловища) спереди (рис. 114).

Вариантом приведенного приема может быть переворот ключом и предплечьем на шее. Действия атакующего здесь аналогичны предыдущим, за исключением того, что после сбивания атакуемого он накладывает правую руку ему не на плечо, а на шею (рис. 115).

Переворот ключом и предплечьем на шее можно выполнить и не переводя атакуемого на живот. В этом случае атакующий, захватив левую руку атакуемого на ключ, накладывает правую руку предплечьем ему на шею и, быстро переставляя правую ногу на колено сбоку от

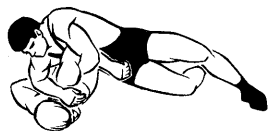
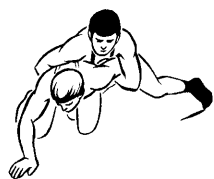


Рис. 115



Рис. 116

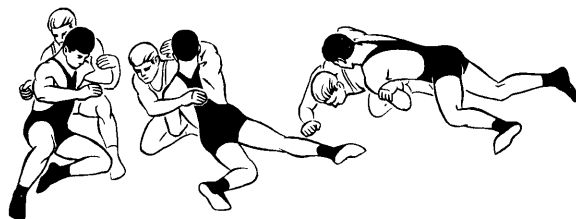


Рис. 117

Рис. 114

противника, усилием правой руки и туловища прижимает его голову к коврику (рис. 116). Надавливая грудью на левое плечо атакуемого и быстро забегая ногами вокруг его головы, атакующий переворачивает противника на спину и заканчивает прием так же, как при сбивании на живот.

В ходе сложных ситуаций схватки часто бывает выгодно переворачивать противника не ключом с забеганием, а перешагиванием ногой через захваченное плечо (со стороны головы). Это действие намного быстрее забегания. Переворачивать противника перешагиванием выгодно, когда атакуемый лежит на правом боку и захваченная ключом рука отведена в сторону и поднята вверх или если атакуемый в момент начала переворота забеганием подтягивает туловище к своим ногам, то есть пытается перейти в партер (в это время сопротивление руки, захваченной на ключ, ослабляется).

**Защиты.** 1. Атакуемый не дает атакующему захватить руку на ключ (см. стр. 112—117).

2. Если атакующий захватил руку атакуемого на ключ, то, не давая отвести захваченное плечо, тот выводит его вперед к своей голове, при этом руку разворачивает ладонью кверху, а туловище подает на противника.

Если же этих действий для защиты недостаточно, атакуемый распрямляет левую ногу между ногами атакующего. Этими действиями атакуемый не дает отвести захваченную на ключ руку к своей спине и сбить себя на живот.

3. Если атакующему удалось сбить атакуемого на живот, то тот

ложится на левый бок спиной к противнику, захваченную левую (правую) руку крепко прижимает к себе, а левую (правую) ногу выставляет вправо до упора в ковер. Из этого положения атакуемый отодвигает туловище к своим ногам, распрямляет руку, захваченную на ключ, и, двигаясь ногами вправо, переходит в партер (стойку).

4. Не давая себя перевернуть, атакуемый упирается свободной рукой в ковер, подает туловище на противника, одновременно отводит плечо захваченной руки вперед и, отходя от атакующего, встает в партер.

**Контрприемы.** 1. Выход наверх выседом рывком за плечо.

Этот контрприем выгодно делать из высокого партера. Когда атакующий захватывает левую руку противника на ключ, но захват еще неплотный, контратакующий, опираясь на свободную правую руку, приподнимается, одновременно выбрасывает левую ногу (находящуюся между ногами атакующего), вперед голенью внутрь. Коснувшись ковра голенью (ступней), контратакующий делает мах правой ногой вперед-влево. Одновременно с этим он захватывает атакующего за левое одноименное плечо и тянет его вниз-на себя (при этих действиях контратакующему не следует высоко приподнимать туловище). Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий отталкивается от ковра правой ногой и, перенося ее через левую, поворачивается грудью к атакующему, правой рукой захватывает его за туловище сверху и заканчивает выход наверх (рис. 117).

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем выгодно проводить, когда атакующий начинает сбивать атакуемого на живот. Контратакующий переставляет левое колено вперед-вправо и, немного приподнявшись, выводит таз влево. Одновременно с этими действиями он левой рукой захватывает противника за одноименное плечо (рис. 118). Затем рывком левой рукой вперед-вниз-под себя и подбивом тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) контратакующий бросает противника спиной к коврику. Ложась на живот, он удерживает атакующего на мосту, выполняя захват шеи с плечом спереди.

3. Сбивание захватом руки через плечо.

Этот контрприем можно применить, когда атакуемый не сбит на живот и его левая рука не полностью отведена ключом к его спине. Как



Рис. 118

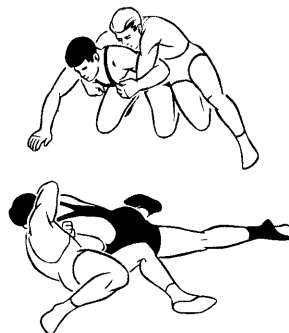


Рис. 119

только атакующий окажется с левой стороны от атакуемого, последний зажимает его левое плечо между своим плечом и предплечьем и, поворачиваясь направо с рывком за левую руку и толчком левым бедром, сбивает атакующего спиной к коврику (рис. 119). Ложась на живот и удерживая левую руку противника, контратакующий захватывает правой рукой его шею.

**IV. Переворот забеганием с захватом запястья и головы (или плеча).**

Атакующий, находясь сзади атакуемого, ставит правую ногу на колено между его ногами, а левую — на ступню сбоку-слева. Захватив противника правой рукой за туловище сверху, а левой — за запястье одноименной руки и упираясь в нее головой (в области подмышки), атакующий с помощью толчка ногами и подтягивания левой руки на себя сбивает атакуемого на живот и в это время правую руку переносит с захвата туловища на захват головы.

Не останавливаясь, атакующий, подтягивая правой рукой голову противника к себе, сильно прижимает захваченную руку к своей груди, забегает вокруг головы противника и переворачивает его спиной к коврику (рис. 120). Заканчивая прием, он ложится грудью на левую руку, а затем захватывает противника спереди за шею с левым плечом и дожимает его. Провести прием можно и с захватом одноименного плеча атакуемого правой рукой (рис. 121). Переворот делается так же, как в первом случае.

**Тактическая подготовка.** Встав сзади-сбоку и захватив атакуемого за туловище сверху и запястье одноименной руки, атакующий рывком в сторону выводит партнера из равновесия и сбивает его на живот, после чего выполняет переворот.

**Защиты.** 1. Атакующий не дает отключить левую руку, сгибает ее в локте, подается на атакующего и, прижимая руку к себе, старается отойти от него.

2. Если атакующий сбивает на живот, то он упирается свободной рукой в ковер, подается на атакующего, сгибает левую руку в локте и, продвигаясь вперед, переходит в партер.



Рис. 120

Рис. 121

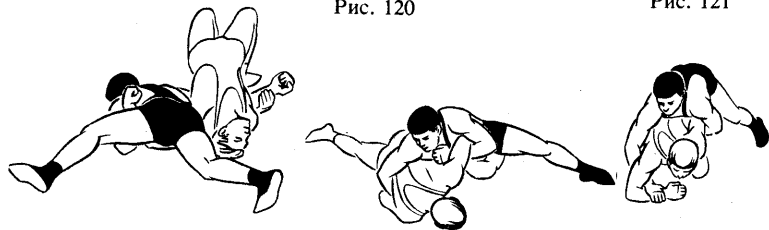


Рис. 122

**V. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри.**

Атакующий одним из способов захватывает левую руку противника на ключ, а правой рукой — за туловище сверху. Его правая нога расположена между ногами атакуемого, а левая выставлена вперед-в сторону до упора на ступню. Толчком ногами и рывком правой рукой за туловище вперед-влево атакующий сбивает атакуемого на живот. В момент падения партнера на живот атакующий переносит правую руку с захвата туловища на захват одноименного предплечья изнутри. В случае, если не удалось захватить предплечье атакуемого в момент его падения, это можно сделать при отведении левой руки ключом вверх и дополнительного толчка ногами в направлении головы противника. В результате этих действий правая рука атакуемого приблизится к его туловищу и атакующий будет иметь возможность захватить ее за предплечье (это действие повторяется до осуществления захвата). Осуществив полностью захват и оказавшись слева от противника, атакующий, продвигаясь ногами и туловищем вперед-вправо, вклинивается грудью и правым боком между левым плечом и левым боком атакуемого, левую руку тянет ключом на себя-вверх, а правую плотно удерживает за предплечье у ковра. Забегая вокруг головы атакуемого, атакующий переворачивает его спиной к коврику и, ложась на левую руку, удерживает правое предплечье (рис. 122) или при окончании переворота отпускает правое предплечье и захватывает противника освободившейся рукой за туловище сверху.

**Тактическая подготовка.** 1. После захвата руки на ключ атакующий прижимает захваченную руку атакуемого к его спине и сдвигается вправо, создавая этим угрозу переворота переходом. Из этого положения атакующий захватывает правой рукой противника за одноименное предплечье изнутри, а затем, не задерживаясь, сбивает атакуемого на живот и выполняет переворот забеганием.

**Защиты.** 1. Не давая захватить правую руку за предплечье, атакующий в момент сбивания на живот выставляет ее вперед-вправо и затем старается подняться в высокий партер.

2. Если атакующий, осуществив захват, собьет атакуемого на живот, то он, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок спиной к атакующему и прижимает предплечье левой руки к своей груди, а правой ногой упирается в ковер. Поднимая правое плечо и голову вверх, атакующий стремится освободить захваченное предплечье, стараясь повернуть его наружу. Отходя от противника вправо, атакующий переходит в высокий партер.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, захватив на ключ руку и туловище атакуемого, начинает сбивать его на живот, тот выставляет правое колено вперед-под себя, выводит таз в сторону и, захватив под плечо правой рукой одноименную руку атакуемого, бросает его, опираясь на правый локоть, а левой рукой захватывает за туловище сверху (рис. 123).

2. Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, переворачивая атакуемого, делает забегание

до момента переноса ноги через его голову, контратакующий прижимает левой рукой плечо одноименной руки противника и, опираясь на локоть или левое плечо, подводит левую ногу под правую (делает высед). Затем дополнительным махом правой рукой вправо-за себя он переворачивает атакующего спиной к ковру (рис. 124).

**VI. Переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.**

Находясь сзади атакующего и захватив его левую руку на ключ, а правой рукой за туловище сверху по линии пояса, атакующий упирается ногами в ковер и, плотно прижавшись к атакующему, толкает его вперед, в сторону захваченной на ключ руки, и старается перевести на живот.

В момент падения атакующего на живот атакующий снимает свою правую руку с его туловища и переводит ее под его правое плечо, одновременно наваливаясь на него и захватывая его правой рукой за шею из-под плеча.

Не отрывая туловища от атакующего и не давая ему встать в партер, атакующий выводит свои ноги в сторону, разноименную захваченной на ключ ноге, и ложится на левый бок.

Приподнимая правой рукой правую руку атакующего, атакующий, забегая ногами вперед вокруг его головы (рис. 125), переворачивает противника спиной к ковру захватом шеи из-под плеча.

Заканчивая переворот, атакующий снимает правую руку с шеи атакующего и ложится на живот сбоку от него на его правую руку. Если атакующий встает на мост, то атакующий соединяет пальцы рук в крючок под спиной противника, сжимает его руки и, надавливая левым боком на его правый бок, переводит атакующего на спину.

*Тактическая подготовка.* 1. Захватив левую руку на ключ и сбив противника на живот, атакующий, переходя через атакующего, угрожает перевернуть его на спину, на что тот отвечает защитой — переносит тяжесть тела в сторону захваченной на ключ руки и упирается свободной правой рукой в ковер. Используя это, атакующий захватывает противника за шею из-под правого плеча.

2. Захватив левую руку на ключ и угрожая атакующему захватом его другой руки за предплечье изнутри, атакующий вынуждает противника отвести для защиты руку в сторону и в этот момент захватывает его за шею из-под правого плеча и сбивает на живот (если он стоял в высоком партере).

*Защиты.* 1. В момент сбивания или отведения к спине захваченной на ключ руки атакующий, не давая захватить себя за шею из-под плеча, отводит свободную руку вперед и прижимает к ней голову.



Рис. 123



Рис. 124

2. Если атакующему удалось захватить атакующего за шею, то, не давая перевернуть себя на спину, тот прижимает к себе правой рукой правую руку атакующего и, ложась на правый бок спиной к нему, поднимает голову вверх, а руку, захваченную на ключ, отводит вперед.

*Контрприем.* Переворот через себя выседом с захватом руки через плечо.

Этот контрприем применяется в тот момент, когда атакующий, выполнив захват, начинает делать забегание. Как только атакующий пошлет ноги вперед к голове атакующего, тот зажимает левой рукой левую руку противника, пропускает свою левую ногу под правую и рывком левой рукой, а также усилием правой руки переворачивает атакующего через себя, опираясь на левый локоть.

**VII. Переворот захватом шеи из-под плеч (от себя и к себе).**

Атакующий находится сзади атакующего, его правая нога на колене между ногами противника, левая — на ступне сбоку. Захватывая атакующего за шею из-под дальнего плеча, атакующий плотно прижимается к противнику и отводит захваченное правое плечо в сторону-на себя, угрожая перевернуть атакующего этим захватом. Атакующий с целью защиты упирается левой рукой в ковер. Используя эту защиту, атакующий, удерживая правой рукой атакующего за одноименное плечо и шею, переносит левую руку под его левое плечо и соединяет пальцы рук в крючок, то есть захватывает шею из-под плеч (эти же действия можно выполнять и в том случае, когда атакующий лежит на животе).

Если после захвата атакующий находится в высоком партере, то атакующий, используя толчок ногами и вес тела, сбивает противника на живот в сторону от себя. Если этим способом сбить атакующего на живот не удастся, следует применить переворот в сторону за себя. Для этого атакующий приближается грудью к левому боку противника и, отрывая его от ковра с последующим поворотом на правом колене в правую сторону, переворачивает за себя до положения лежа на животе.

Переведя атакующего на живот, атакующий продвигает левую руку глубже под его одноименное плечо и прижимает это плечо к голове противника, забегая при этом вокруг его головы. Перевернув атакующего спиной к ковру, атакующий переносит правую руку на захват шеи сверху и дожимает противника захватом шеи с плечом спереди (рис. 126).

Переворот захватом шеи из-под плеч можно выполнить не только в сторону от себя, но и



Рис. 125

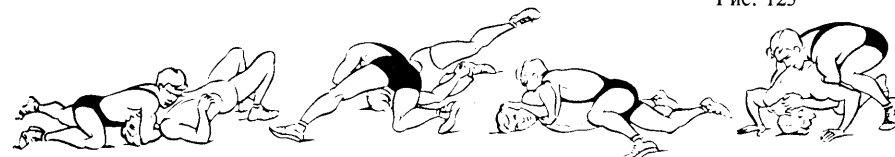


Рис. 126

к себе. Для этого атакующий, осуществив захват, переходит на левый бок и, подтягивая атакуемого к себе руками, ногами подлезает под его туловище и ложится на живот, вынуждая противника перейти на лопатки.

**Тактическая подготовка.** 1. Встав на левую ступню и правое колено сзади атакуемого, атакующий захватывает его шею из-под плеча и угрожает его перевернуть, применив забегание. Защищаясь, атакуемый поворачивается к атакующему спиной и упирается правой рукой в ковер, создавая удобный момент для захвата шеи из-под плеч.

2. Находясь сзади атакуемого на левой ступне и правом колене, атакующий захватывает левой рукой шею из-под плеча, а правой старается захватить одноименное предплечье изнутри. Защищаясь, атакуемый отводит свободную руку в сторону и создает удобное положение для захвата шеи из-под плеч.

**Защиты.** 1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый поднимает голову и прижимает к себе соответствующее плечо.

2. Если атакующему удалось осуществить полный захват, то атакуемый, быстро ложась вперед на живот и отводя голову назад, рывком прижимает руки противника к себе и разрывает захват.

3. Если в положении лежа на животе атакуемому не удастся освободиться от захвата шеи из-под плеч, то он поворачивается спиной к атакующему, прижимает его руки к себе и поднимает голову вверх, стараясь подняться в партер.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча (см. рис. 111).

2. Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри (рис. 127)

**VIII. Переворот забеганием с захватом предплечий изнутри (забеганием и перешагиванием).**

Находясь сзади атакуемого, атакующий ставит правую ногу между его ногами, а левую — на ступню в сторону-слева. Правой рукой он захватывает противника за туловище сверху, а левой — за одноименное предплечье изнутри. Толчком ногами и рывком правой рукой за туловище он сбивает атакуемого вперед-влево и во время его падения подтягивает захваченную руку к его туловищу, отводя ее вверх, а правой рукой захватывает противника за одноименное предплечье изнутри.

Если же правая рука атакуемого после сбивания будет находиться впереди на уровне его головы, то для ее захвата нужно дополнительным толчком ногами продвинуть противника вперед-вправо. После захвата обоих предплечий изнутри атакующий, находясь слева от атакуемого, прижимает его левую руку к своей груди и, забегая ногами вокруг головы противника, переворачивает его спиной к коврику (рис. 128).

Переворот этим захватом атакующий может выполнить и перешагиванием левой ногой со стороны головы атакуемого. Этот вариант приема выгодно делать, когда левая рука атакуемого высоко поднята и

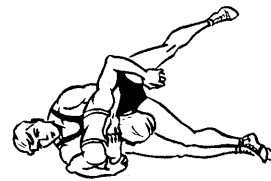


Рис. 127



Рис. 128



Рис. 129

находится у груди атакующего. Из этого положения он быстро перешагивает левой ногой за голову атакуемого, наваливается грудью на его левую руку и переворачивает спиной к коврику.

**Тактическая подготовка.** Встав сзади-сбоку от атакуемого и захватив его спереди за дальнее предплечье разноименной рукой, а другую руку подведя под одноименное плечо противника и захватив ею свое предплечье, атакующий, сгибая руку атакуемого, захватывает ее за предплечье изнутри и переходит на сторону захваченной руки. Атакующий, защищаясь, поворачивается спиной к противнику и создает возможность захватить другое предплечье изнутри.

**Защиты.** 1. На попытку атакующего захватить атакуемого за предплечье (предплечья) тот выставляет прямые руки вперед, опускает таз вниз, не дает захватить руку (руки) и сбивает себя на живот.

2. Если атакующий захватил предплечья изнутри, то атакуемый ложится на бок спиной к нему и упирается в ковер свободной рукой и ногой.

**Контрприем.** Переворот через себя выседом с захватом руки под плечо.

Этот контрприем выгодно выполнять, когда атакующий, слабо прижав к своей груди левую руку атакуемого, при забегании подает туловище к его ногам. Воспользовавшись этим, атакуемый прижимает к себе правой рукой одноименную руку атакующего, приподнимается, упираясь правым локтем в ковер, подтягивает к своему туловищу ноги и, делая высед на правом бедре, сбрасывает противника спиной к коврику за себя-влево.

**IX. Переворот двумя ключами.**

Атакующий, захватив атакуемого левой рукой на ключ, сбивает его на живот и начинает переворачивать, переходя через него.

Атакующий, защищаясь, отжимается свободной рукой от ковра и старается повернуться направо. Используя благоприятную ситуацию, атакующий захватывает противника на ключ за вторую руку и выполняет переворот забеганием (если противник не на животе, то сбивает его на живот) в правую сторону от себя (рис. 129). Перевернув противника спиной к коврику, он, не распуская захвата рук, дожимает его на лопатки или, отпустив правую руку, захватывает за шею или туловище сверху.

**Тактическая подготовка.** Захватив руку на ключ и переходя через атакуемого, атакующий захватывает другой рукой его за руку до линии

сгиба в локтевом суставе и, рванув руками к себе-в сторону, сбивает на бок, захватывая в этот момент вторую руку на ключ.

**Защиты.** 1. Если атакуемый после захвата рук на ключ сбит на живот, то он поворачивается на левый бок спиной к атакующему и, упираясь правой ногой в ковер, не дает перевернуть себя.

2. Если атакуемый после захвата рук на ключ находится в высоком партере, то он садится, выставляет ноги вперед и прижимает руки к себе, стараясь в дальнейшем освободиться от захвата.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от переворота ключом и предплечьем на шею (см. рис. 118).

2. Переворот через себя в выседом с захватом руки через плечо.

Когда атакующий начинает делать забегание вокруг головы и посылает ноги к голове атакуемого, тот быстро посылает свою правую ногу вниз под левую и, опираясь на правое плечо и предплечье, переворачивает атакующего через себя, помогая себе при этом левой рукой. Отталкиваясь правой рукой от ковра, поднимая туловище вверх, упираясь ногами в ковер, атакуемый садится спиной к противнику и, соединяя свои руки перед грудью и надавливая спиной на грудь атакующего, вынуждает его лечь на спину.

### Перевороты переходом

При выполнении приемов этой группы атакующий, находясь сбоку-сзади атакуемого, грудью к его голове, захватывает одним из способов его руку на ключ и, перемещаясь через противника, лежащего на животе или стоящего в партере, на другую сторону от него, переворачивает атакуемого через бок на спину, дополнительно захватывая его свободной рукой за другие части тела.

Чтобы успешно выполнить перевороты переходом, атакующий должен уметь правильно использовать вес своего тела, рационально выводить противника из равновесия и увеличивать рычаг для переворота. Для этого при переходе через атакуемого ему следует дальше отходить от него в сторону его головы.

#### 1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка.

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает левую руку противника на ключ, а другой рукой захватывает его туловище сверху. Если после этого атакуемый окажется в высоком партере, то атакующий должен перевести его на живот. Для этого он, упираясь носками в ковер и крепко удерживая противника, наваливается на него и, толкая вперед и в сторону руки, захваченной на ключ, перекрывая левой ногой его левую ногу, переводит атакуемого на живот, а сам ложится на него. Не давая атакуемому встать в партер, атакующий, сняв правую руку с его туловища и захватив его за правое плечо, переходит через него на другую сторону. Переходя на правую сторону и плотно прижимая атакуемого к ковра, атакующий усилием левой руки и туловища посылает левую руку

противника плечом к голове и поворачивает его на правый бок. Как только атакуемый окажется на правом боку, атакующий опускает свой левый локоть вниз, отключая этим руку атакуемого, захватывает его за подбородок правой рукой сверху и, продолжая отодвигаться к голове противника, усилием рук переводит его на спину. Если атакуемый в конце переворота встанет на мост, то атакующий захватывает его правой рукой за шею, соединяет свои руки в крючок, а затем, подтаскивая к себе противника за плечо и шею, грудью надавливает на него и вынуждает лечь на спину.

Если удалось захватить левую руку атакуемого на ключ, когда он лежит на животе, то атакующий может сразу перейти через него и закончить выполнение приема так, как было указано выше (рис. 130).

**Тактическая подготовка.** Атакующий сбивает атакуемого на живот, ложится на него, сковывая ключом и весом своего тела и не дает поднять таз.

При переходе на другую сторону через атакуемого необходимо прижать плечом к его голове захваченную на ключ левую руку, находясь верхом на партнере и упираясь носками ног в ковер. Это действие атакующего отвлекает внимание атакуемого от последующего переворота его спиной к ковра.

**Защиты.** 1. Не давая перевести себя на живот, атакуемый отставляет ногу, находящуюся между ногами атакующего, назад-в сторону, а свободной правой рукой упирается в ковер. При этом атакуемый не дает захваченную на ключ левую руку отводить назад, держит ее напряженной, поворачивает ладонью вверх и зажимает ею плечо атакующего между своим плечом и предплечьем.

2. Если атакуемому удалось перевести атакуемого на живот, тот должен быстро лечь на левый бок, прижав к себе левую руку атакующего, и упереться правой рукой и правой ногой в ковер, не давая противнику перейти через себя.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Когда атакующий, переведя атакуемого на живот, начинает переходить через него, он крепко зажимает левой рукой атакующего за левое плечо и, не дав ему полностью перейти на правую сторону, усилием своей левой руки (поворачивая ее ладонью вверх), упираясь в ковер правой рукой и пропуская левую ногу под правую, перебрасывает противника через себя. Вслед за этим проводящий контрприем ложится на живот, захватывает правой рукой атакующего за шею и дожимает его.

#### 2. Выход наверх в выседом.

Когда атакующий, выполняя прием, завершает переход на правую сторону от атакуемого, тот упирается правым предплечьем в ковер,

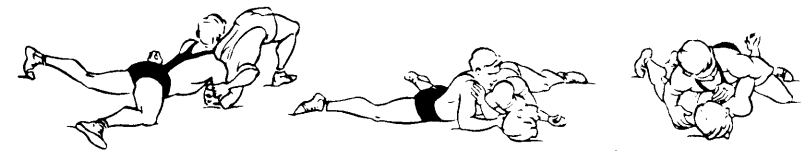


Рис. 130

приподнимает туловище и, быстро поспав правую ногу вперед, а левую назад, отталкивается правой рукой от ковра, поворачивается на ягодицах налево и, наваливаясь на атакующего, держит его левую руку на ключе, а правой рукой захватывает его туловище сверху (рис. 131).

3. **Переворот махом ноги, прижимая захваченную руку к голове.**

Этот контрприем атакуемый выполняет, когда атакующий уже пешел через него на правую сторону. Почти лежа на правом боку, контратакующий крепко зажимает левой рукой атакующего за левое плечо и, выполняя рывок за руку по направлению к своей голове и взмах левой ногой вперед или забегание от противника, переворачивает его на левый бок и наваливается сверху.

### II. Переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий одним из способов захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой — туловище сверху по линии пояса. Переставив правую ногу на колено снаружи правой ноги атакуемого и упираясь левой ногой в ковер, атакующий левой рукой старается отвести назад левую руку атакуемого. Затем, перенеся тяжесть тела на правую сторону, атакующий снимает правую руку с туловища или с правого плеча атакуемого и захватывает его правую руку по линии сгиба в локтевом суставе.

Продолжая упираться левой ногой в ковер, а руками (особенно левой) подтягивая противника к себе вниз, атакующий, сгибая в локтевом суставе правую руку атакуемого, вынуждает его лечь на правый бок. Опустив правую руку противника, атакующий захватывает его за шею сверху (рис. 132) и, отходя вправо, переводит на лопатки захватом шеи с плечом.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив левую руку на ключ и туловище сверху, атакующий, толкая атакуемого вперед, пытается сбить на живот, на что противник отвечает защитой — упирается свободной рукой в ковер. Используя эту защиту, атакующий выполняет прием.

2. Захватив левую руку на ключ, атакующий, нажимая предплечьем правой руки на шею противника, угрожает выполнить переворот забеганием, на что атакуемый отвечает защитой — не дает пригнать голову к ковра и с этой целью упирается свободной рукой в ковер. Используя этот момент, атакующий выполняет прием.

**Защита.** Не давая атакующему перейти на правую сторону и переворнуть себя, атакуемый ставит правую ногу на ступню вперед-в сторону, а правую руку выставляет вперед.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Когда атакующий переходит на правую сторону, атакуемый зажи-



Рис. 131

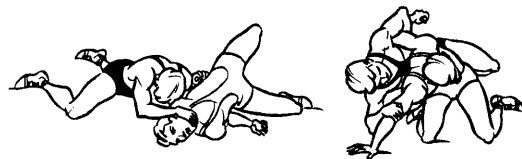


Рис. 132

мает его левое плечо между своим левым плечом и предплечьем. Переставляя вперед на колено левую ногу, резким рывком левой рукой вперед-вниз и толчком тазом снизу вверх (за счет выпрямления правой ноги) контратакующий сбрасывает с себя атакующего вперед, ложится на живот, захватывает противника правой рукой за шею и дожимает его.

### 2. Выход наверх выседом с ключом.

Когда атакующий, перейдя на правую сторону, захватит противника за правую руку и будет стараться свалить его на правый бок, атакуемый, упираясь правой рукой в ковер, быстро садится на свое правое бедро, отталкиваясь правой рукой от ковра, резким движением поворачивается налево и выходит наверх, удерживая левую руку атакующего в ключе (см. рис. 117).

## Перевороты перекатом

При выполнении этих приемов атакующий находится сбоку от атакуемого, повернувшись грудью к его туловищу, или к голове, или к ногам. Он может расположиться и со стороны головы атакуемого. Осуществив необходимый захват, атакующий переворачивает атакуемого через его голову и наваливается на него.

### 1. Переворот захватом шеи и туловища снизу.

Противник находится в высоком партере. Встав слева от него на левое колено и правую ступню и повернувшись грудью к его туловищу, атакующий захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой — за туловище снизу ближе к ногам.

Подтягивая левой рукой голову атакуемого к себе-вниз, а правой поднимая его туловище вверх, атакующий, упираясь правой ногой в ковер и нажимая грудью в левый бок противника, переворачивает его через голову лопатками к ковра, а сам ложится животом на его левую руку (рис. 133) и дожимает атакуемого на лопатки.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь слева от атакуемого и осуществляя обратный захват туловища, атакующий вынуждает его принять защиту — отклониться от проводящего прием и повернуться к нему грудью. В этот момент атакующий захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой — за туловище снизу и выполняет переворот.

2. Находясь слева от атакуемого и захватывая его руки сбоку, атакующий вынуждает противника отвести правую руку в сторону и в этот момент захватывает его правой рукой за туловище снизу, а левой — за шею сверху.

**Защиты.** 1. Упираясь руками в ковер и поднимая голову вверх, атакуемый, отставляя ноги назад и прижимаясь тазом к ковра, не дает себя перевернуть.

2. Выставив правую ногу на ступню вперед-в сторону и поворачиваясь грудью к противнику, атакуемый старается снять правой рукой его левую руку с шеи и встать в стойку.

**Контрприемы.** 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Выставив вперед-в сторону правую ногу на ступню, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за правое плечо, а левой — за

туловище. Выпрямляясь и пропуская свою левую голень вперед, контратакующий поворачивается к нему грудью и переворачивает его назад за себя, а сам, не распуская захвата, ложится на живот и дожимает противника.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Приняв первую защиту и приостановив этим выполнение приема, атакуемый неожиданно уступает атаке противника, и, когда тот начинает поднимать правой рукой его туловище, он, не опуская головы и опираясь руками в ковер, перебрасывает левую ногу за атакующего, отталкиваясь при этом правой ногой от ковра (рис. 134). Перебросив и правую ногу за проводящего прием, контратакующий, оттолкнувшись руками от ковра, наваливается на противника грудью и старается прижать его лопатками к ковра.

### II. Переворот обратным захватом туловища.

Этот прием чаще выполняют, когда атакуемый лежит на животе. Встав на левое колено и правую ступню слева от атакуемого спиной к его голове, атакующий наваливается на него левым боком и захватывает туловище сверху по линии пояса, соединяя пальцы рук в крючок ближе к бедрам противника.

Осуществив захват, атакующий, опираясь правой ногой в ковер, подводит под атакуемого левую ногу, согнутую в колене, выпрямляет ноги, подтягивает руками атакуемого к своей груди, отрывая его туловище и ноги от ковра. Продолжая отклоняться назад вместе с атакуемым, опираясь ногами в ковер, атакующий за счет подбива животом и рывка руками за себя переворачивает атакуемого через голову (рис. 135). Не распуская захвата, атакующий поворачиваясь налево, старается лечь на левую руку противника. Чтобы перевести его из положения моста на лопатки, атакующий продолжает держать атакуемого правой рукой за туловище, а левой захватывает его за левую руку и нажимает туловищем в сторону-вниз. Если атакуемый, переворачиваясь через голову, пытается уйти в сторону от атакующего, то последний, разъединяя свои руки, захватывает правой рукой противника за левую руку, а левой — за туловище и удерживает его в опасном положении.

Этот прием можно выполнить и в том случае, когда атакуемый находится в высоком партере. В данном случае атакующий становится сзади атакуемого на правое колено между его ногами, левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону и накладывает свои руки на его талию. Быстро поворачиваясь направо, атакующий переходит с левой ступни на левое колено и с правого колена на правую ступню, одновременно осуществляя обратный захват партнера за туловище. Затем атакующий выполняет в основном те же действия, что и в предыдущем примере.

**Тактическая подготовка.** 1. Если атакуемый лежит на животе, то, встав сбоку от него и захватив его за левую руку, атакующий старается поднять его вверх, на что тот отвечает защитой — отходит в сторону. Отпустив руку противника и опускаясь на ковер, атакующий осуществляет обратный захват туловища.

2. Если атакуемый лежит на животе, атакующий встает слева от него, ставит правую ногу на ступню между его ногами, а левую — на



Рис. 133



Рис. 134

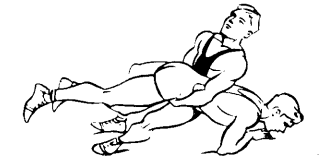


Рис. 136



Рис. 137

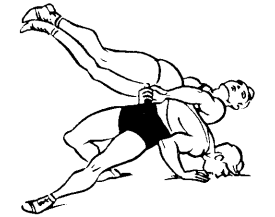


Рис. 135

колени и, захватив противника двумя руками за правый бок, делает рывок на себя, отделяя атакуемого от ковра, и тут же выполняет обратный захват туловища. Толкая атакуемого от себя и угрожая перевернуть его через противоположный бок, атакующий вызывает сопротивление противника, которое использует для завершения приема.

**Защиты.** 1. Избегая обратного захвата туловища, атакуемый не дает атакующему соединить руки в крючок.

2. Когда атакующий захватит атакуемого за туловище, тот, не давая перевернуть себя через голову, захватывает правой рукой атакующего за левое запястье, ложится на правый бок грудью к противнику и, опираясь левой рукой и согнутой в колене левой ногой в ковер, не дает атакующему подвести левую ногу под свое туловище и старается отойти от него (рис. 136).

**Контрприемы.** 1. Переворот через себя в выседом с захватом запястья.

Атакующий находится с левой стороны от атакуемого. Этот контрприем легче выполнить, когда атакуемый находится в высоком партере.

При выполнении атакующим обратного захвата туловища контратакующий, переставляя правую ногу на колено впереди его левой ноги, захватывает правой рукой противника за левое запястье и, поворачиваясь к нему грудью, подводит под него свое левое плечо. Затем, делая высед на правом бедре, контратакующий падает на правый локоть, помогая левым плечом перевернуть противника через себя (рис. 137). Крепко удерживая левую руку атакующего, контратакующий захватывает противника левой рукой за туловище сверху и прижимает лопатками к ковра. Этот контрприем можно выполнить иначе. Захватив атакующего за разноименные запястья, поставив вперед правую ногу на ступню и подведя под противника свое левое плечо, контратакующий,



отклоняясь назад, отрывает противника от ковра и переворачивает его через себя.

Иногда проводящий контрприем сам вынужден встать на мост, чтобы перевести атакующего в опасное положение. Заканчивая контрприем, контратакующий, сидя спиной к атакующему, держит его за руки и, подтягивая их к себе, старается дожать его.

2. Выход наверх выседом с захватом различного запястья.

В ответ на захват атакующего проводящий контрприем захватывает левой рукой правое запястье противника, выставляет правую ногу на ступню вперед-в сторону и, отклоняясь слегка назад, делает высед на правом бедре. Затем, нажимая плечом правой руки в правый бок атакующего и отпуская его правую руку, он поворачивается налево к противнику и наваливается на него (рис. 138).

3. Переворот обратным захватом туловища. Как только атакующий осуществит обратный захват атакуемого за туловище, проводящий контрприем быстро выставляет правую ногу на ступню вперед-в сторону, поворачивается к атакующему (рис. 139), захватывает его туловище сверху и соединяет руки в крючок. Поворачиваясь на левом колене и пропуская голень под себя, контратакующий выполняет переворот обратным захватом туловища.

4. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Когда атакующий, захватив противника за туловище сверху, начинает подводить под него левую ногу и подтягивать руками к себе, контратакующий ложится для защиты на правый бок грудью к атакующему, а затем неожиданно уступает ему, отталкивается руками от ковра и, отбрасывая ноги назад-в сторону за партнера, ложится на него животом и старается дожать.

### III. Переворот захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Встав слева от атакуемого на правое колено и левую ступню, грудью к нему, атакующий захватывает правой рукой его за туловище снизу ближе к бедрам, а левой — за шею из-под плеча левой руки. Отклоняясь слегка назад и подтягивая руками атакуемого к себе, атакующий нажимает левой рукой на его шею вниз, а правой поднимает туловище вверх.

Продолжая пригибать голову атакуемого к ковра, а туловище поднимать вверх, атакующий переходит на левое колено и переворачивает противника через голову лопатками к ковра (рис. 140). При этом сам он ложится на живот, захватывает атакуемого за шею с правым плечом и старается дожать его.

**Тактическая подготовка.** Встав слева-сзади от атакуемого и захватив его шею из-под плеча, атакующий угрожает противнику перевернуть его забеганием. Атакующий, защищаясь, переносит тяжесть тела в сторону атакующего. Удерживая левой рукой противника за шею, атакующий быстро переходит на левое колено и правую ступню, захватывает правой рукой туловище снизу и выполняет переворот.

**Защиты.** 1. Не дав захватить свою шею, атакуемый прижимает левую руку к себе.

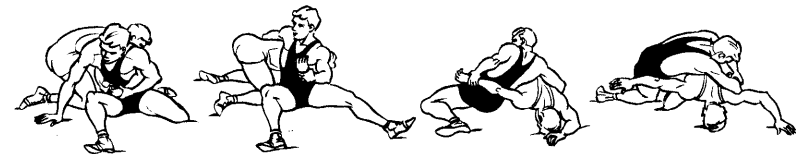


Рис. 138



Рис. 139



Рис. 140

2. Не дав перевернуть себя, атакуемый выставляет вперед правую ногу на ступню и, поворачиваясь грудью к атакующему, старается освободиться от захвата и встать в стойку.

**Контрприемы.** 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Выполнив не полностью вторую защиту, контратакующий захватывает противника правой рукой за плечо правой руки. Отклоняясь назад и пропуская левую голень под себя, он поворачивается грудью к атакующему и переворачивает его назад-за себя. Не отпуская правой руки противника, контратакующий левой рукой захватывает его за шею и прижимает спиной к ковра.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Когда атакующий начинает поднимать правой рукой туловище атакуемого, тот отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает ноги назад за атакующего и наваливается на него.

### IV. Переворот захватом туловища спереди.

Этот прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав спереди атакуемого на правое колено и левую ступню (касаясь правым бедром правого плеча противника), атакующий захватывает его туловище сверху ближе к бедрам, соединяя пальцы рук в крючок. Упираясь левой ногой в ковер и отклоняясь назад, рывком руками на себя атакующий отрывает ноги атакуемого от ковра и, поворачиваясь на правом колене в правую сторону, переворачивает его через голову за себя.

Как только ноги атакуемого перейдут через его голову, атакующий, отпуская туловище противника, захватывает его левой рукой за правую руку и ложится на живот (рис. 141), а правой рукой захватывает его за туловище и прижимает лопатками к ковра.

**Тактическая подготовка.** 1. Стоя спереди-сбоку от атакуемого, атакующий захватывает его двумя руками за правую руку и старается оторвать от ковра, а затем принимает основное исходное положение и осуществляет захват туловища сверху.

2. Захватив спереди-сверху атакуемого за шею с правым плечом, атакующий поднимает противника и на его защиту распускает захват,

становится в нужное исходное положение и захватывает туловище сверху.

**Защита.** Не давая себя перевернуть, атакуемый, упираясь руками в ковер и поднимая голову, прижимается тазом к кобру и оттягивается назад.

**Контрприемы.** 1. Переворот прогибом с захватом за пясти.

Когда атакующий захватит атакуемого за туловище, тот выставляет вперед левую ногу на ступню, захватывает атакующего за разноименные запястья и, упираясь левой ногой в ковер, отклоняется назад, отрывая атакующего от ковра, и переворачивает его через себя (рис. 142), вынуждая встать на мост. Сидя спиной к атакующему и широко расставив ноги, проводящий контрприем подтягивает его руками к себе, спиной нажимает на грудь противника и старается перевести его на лопатки.

2. Переворот скручиванием с захватом за пястья.

Атакуемый, захватив левой рукой атакующего за правое запястье, переставляет вперед левую ногу на колено и, поворачиваясь к атакующему грудью, с помощью рывка за правую руку и выседа на левом бедре переворачивает его через себя, опираясь при этом на свой левый локоть и помогая себе правой рукой.

Удерживая правую руку атакующего, проводящий контрприем захватывает его правой рукой за туловище сверху и, поворачиваясь грудью, прижимает лопатками к коверу.

#### V. Переворот захватом шеи и туловища сверху.

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Занимая положение слева от атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает правой рукой противника за туловище сверху, а предплечье левой руки накладывает на его затылок. Нажимая на голову вниз, а правой рукой поднимая туловище противника вверх, атакующий, упираясь носком правой ноги в ковер, становится на левое колено и прижимает голову атакуемого к коверу. Не давая ему поднять голову вверх, упираясь носками в ковер и плотно прижавшись к противнику, атакующий посылает правой рукой его туловище вперед-вверх и переворачивает противника через голову (рис. 143). Снимая с туловища правую руку и ложась на живот, атакующий захватывает левой рукой атакуемого за левую руку, а правую накладывает сверху на грудь противника и старается перевести его на спину. Если атакующий запоздает снять правую руку с туловища, то

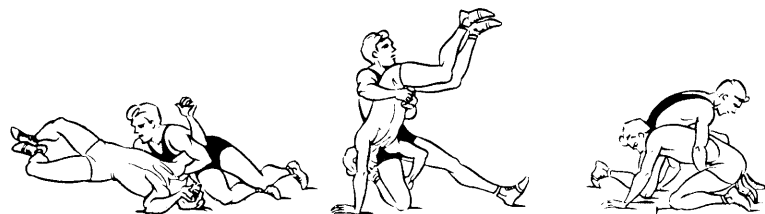


Рис. 141

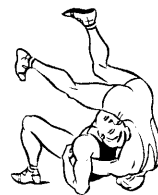


Рис. 142



Рис. 143

атакуемый, защищаясь, захватит ее правой рукой за запястье и этим помешает атакующему перевести себя на спину.

**Тактическая подготовка.** Встав сзади-сбоку от атакуемого и пытаясь захватить его шею из-под дальнего плеча двумя руками, атакующий вынуждает противника защищаться — прижать правую руку к себе. В этот момент он неожиданно захватывает атакуемого за шею и туловище сверху и выполняет переворот.

**Защита.** Не давая перевернуть себя, атакуемый, отставляя ноги назад, прижимается тазом к коверу, а руками упирается в ковер и отклоняет голову назад.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом одноименного (разноименного) запястья.

Выполняется в основном так же, как и при захвате руки на ключ.

При выполнении контрприема — броска через спину с захватом разноименного запястья — контратакующий, упираясь правой рукой в ковер, захватывает левой рукой противника за правое запястье и бросает его в сторону. Остальные действия атакуемого те же, что и в первом варианте контрприема.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакуемого.

Когда атакующий пытается прижать голову атакуемого к коверу, проводящий контрприем отталкивается от ковра руками и правой ногой назад-влево и отбрасывает вначале левую, а затем правую ногу за атакующего, наваливаясь на него сверху.

#### Перевороты накато́м (накаты)

Перевороты накато́м — группа приемов, при выполнении которых атакующий, захватив противника сзади и переходя в положение мост или полумост, переворачивает его через себя или в сторону своей головы.

Накаты — сложная группа приемов, и выполнить их могут лишь борцы, отлично физически подготовленные, отличающиеся хорошей гибкостью и в совершенстве владеющие мостом.

Перевороты накато́м проводятся с различными захватами, но наиболее распространены накат захватом туловища, накат захватом туловища с рукой, захватом предплечья изнутри и туловища сверху, накат ключом и захватом туловища сверху.

1. Накат захватом туловища.

Наиболее благоприятные условия для выполнения этого приема следующие:

1. Атакуемый находится в высоком или низком партере и не успевает в момент захвата лечь на живот и расставить руки в стороны с целью защиты.

2. Атакуемый находится в положении лежа на животе и упирается локтями в ковер или его руки находятся в упоре, но недостаточно широко расставлены в стороны (особенно рука со стороны проведения наката).

3. После перевода в партер или срыва в результате неудачного проведения приема атакуемый не успел выполнить соответствующие защитные действия.

Рассмотрим переворот накато захватом туловища из положения, когда атакующий находится сзади, его правое колено — между ногами атакуемого, левая нога — в упоре на ступне сбоку.

Атакующий быстро захватывает противника за туловище на уровне пояса, соединяя руки в крючок. Более плотный захват можно осуществить путем захвата своих рук за предплечья.

Атакуемый, как правило, в целях защиты в момент захвата успевает лечь на живот, и поэтому исходным положением перед началом переворота является положение лежа на животе.

Сильно прижав к себе туловище противника, а правую руку пропустив глубоко вниз для захвата туловища, атакующий плотно прижимает голову к спине атакуемого. Поставив левую ногу на колено перед коленом левой ноги атакуемого, атакующий переводит правую ногу с колена в упор на ступню и, не ослабляя плотного захвата, прижимает туловище противника к себе, выводя его из устойчивого положения. Выпрямляя правую ногу и скручивая атакуемого руками вниз-влево, атакующий продолжает подтягивать его на себя. Левая нога, ранее подведенная под противника, согнутая в колене, переходит в упор ступней в ковер (если же она выпрямлена, то в дальнейшем атакуемому при накате трудно будет встать в положение мост и сделать необходимый толчок животом). Правая нога атакующего, до этого находившаяся между ногами атакуемого, переносится вправо до упора ступней в ковер и ставится около левой ноги на расстоянии, равном приблизительно ширине плеч.

С помощью описанных выше действий атакующий отрывает ноги и таз противника от ковра и выводит его из устойчивого положения, то есть лишает его прочной опоры о ковер правой рукой.

В этот момент туловище атакуемого полностью выведено из равновесия и находится на груди атакующего. При помощи разгибания ног атакующий подбивает атакуемого животом снизу вверх, сочетая это действие с рывком руками за себя-вправо, откидывает голову назад и затем, сильно прогнувшись, становится на мост, касаясь головой ковра около левого плеча противника. Затем, переворачивая его через себя (рис. 144), наваливается на него сверху, готовясь повторить прием.

Приведенный прием можно выполнять и другими способами.

1. Осуществив захват, атакующий упирается головой в спину атакуемого, распрямляет ноги, поднимает таз вверх, сильно прижимает атакуемого к себе, с помощью выпрямления ног отрывает его таз от ковра (рис. 145) и завершает переворот, как описано выше.

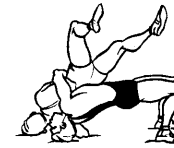


Рис. 144



Рис. 145

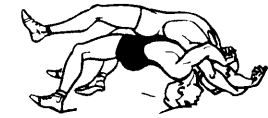


Рис. 146



Рис. 147

При этом способе выполнения наката благодаря отрыву атакуемого от ковра можно более рационально применить силу ног и инерцию тела. Особое внимание следует обратить на сильный и правильный захват руками противника за туловище, в противном случае атакующий может легко попасть на контрприем.

2. Атакующий осуществляет неплотный захват противника за туловище в области груди, полусогнутые ноги расположены по сторонам с опорой на носки, вес туловища распределен равномерно над противником. Учитывая возможность использования защитных действий, атакующий определяет, в какую сторону наиболее выгодно выполнить накат. Приняв решение, атакующий толчком ног впереди, одновременно резко сжимая туловище, прижимает голову подбородком к ближней лопатке атакуемого, левую ногу, согнутую в колене, подводит под его левую ногу, а правую переводит ступней в упор на ковер. Атакуемый в это время полностью выведен из устойчивого положения и находится на груди атакующего (рис. 146). В дальнейшем действия атакующего аналогичны первому варианту проведения приема.

При выполнении наката этим способом атакующий должен уметь хорошо использовать инерцию движения своего тела, созданную при толчке ногами вперед-в сторону с одновременным резким сжатием туловища.

*Тактическая подготовка.* 1. Атакующий занимает удобное положение для выполнения наката в левую сторону. Затем он пропускает как можно дальше левую руку под левое плечо противника, создавая

удобный момент для проведения атакуемым контрприема — броска через спину с захватом руки под плечо. Используя начальное движение противника вниз, атакующий выполняет накат захватом туловища.

2. Если атакуемый находится в высоком или низком партере, атакующий выполняет рывок за туловище в противоположную от предполагаемого наката сторону и выводит противника из равновесия. Стараясь сохранить устойчивое положение, атакуемый в большинстве случаев распрямляет ногу и руку и переносит тяжесть тела в сторону, противоположную рывку, создавая этим благоприятные условия для осуществления захвата туловища и наката.

3. Если противник лежит на животе, то, захватив его руками за туловище и упираясь ему в спину головой, а ногами в ковер, атакующий выпрямляет ноги и, сделав несколько обманных рывков руками вправо и влево, переворачивает противника.

4. Захватив атакуемого, стоящего в высоком партере или лежащего на животе, за туловище, атакующий пытается оторвать его от ковра. В ответ на это атакуемый в целях защиты выполняет рывок вперед. Используя эту защиту, атакующий ставит ногу на колено впереди одноименной ноги противника и выполняет накат.

5. Находясь сзади атакуемого, атакующий выполняет рывок за плечи на себя и, когда противник подается вперед, захватывает его за туловище и выполняет накат.

6. Захватив атакуемого за туловище сзади, атакующий дает ему возможность начать делать высед и, опережая его, выполняет накат.

**Защиты.** 1. Не давая осуществить захват, атакуемый плотно прижимает туловище к бедрам («складывается»), а руки, согнутые в локтях, — к туловищу. Если есть возможность, он захватывает кисти (кисть) рук, не давая атакующему соединить их на туловище, или с этой же целью быстро продвигается вперед до положения лежа.

2. Если атакующий захватил атакуемого за туловище, тот ложится на живот, плотно прижимается тазом к ковра (прогнувшись в пояснице), грудь и голову поднимает вверх и упирается в ковер широко расставленными руками. В момент, когда атакующий пытается подвести левую ногу под туловище атакуемого, тот отставляет полусогнутую ногу в сторону выполнения наката, плотно прижав ее к ковра. Кроме того, он слегка разворачивает грудь и голову к атакующему и поднимает плечи вверх (рис. 147).

Этими действиями атакуемый не дает противнику вывести себя из устойчивого положения.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом за запястья и шеи.

В момент осуществления атакующим захвата за туловище контратакующий захватывает его правой рукой за запястье одноименной руки и, переставляя правое колено вперед-под себя, тянет за захваченную руку на себя-влево, выводит таз вправо и упирается правым локтем (плечом) в ковер (при этом туловище повернуто налево). Продолжая поворачиваться налево, контратакующий удерживает захваченную руку, тянет ее на себя, а левой рукой выполняет захват противника за шею. Не прекращая движения влево и отталкиваясь правой рукой от



Рис. 148

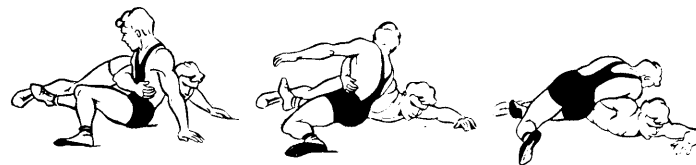


Рис. 149

ковра, контратакующий делает высед на левое бедро, перебрасывает противника через себя и ставит его на мост, а правую ногу, согнутую в колене, отставляет назад и упирается ступней в ковер.

Для дожима контратакующий отпускает захваченное правое запястье, поворачивается налево и, удерживая левой рукой противника за шею, правой рукой захватывает его за туловище сверху (рис. 148).

2. **Выход наверх выседом.**

Как только атакующий соединит руки для захвата противника за туловище, атакуемый делает быстрое движение туловищем вперед, перенося тяжесть тела вперед на руки, и этим выводит атакующего из устойчивого положения (не дает сжать и подтянуть себя к груди). Не останавливая движения вперед, контратакующий делает высед вперед-вправо на левое бедро и, отталкиваясь от ковра левой рукой и распрямляя левую ногу, резким движением поворачивается направо, посылая правую руку под правую подмышку атакующего. Если захват в это время разорван, то контратакующий, продолжая движение вправо на противника, переходит в положение атакующего. Если же туловище остается захваченным, то требуется дополнительное усилие для разрыва захвата. Контратакующий распрямляет туловище, поднимает таз вверх за счет распрямления левой ноги и нажима правой рукой в подмышку или плечо партнера и разрывает захват. В дальнейшем, отталкиваясь левой ногой, он переходит наверх (рис. 149).

3. **Накрытие отбрасыванием ног за атакующего.**

Защищаясь, контратакующий, продолжая сопротивление, отодвигается от атакующего в противоположную от наката сторону. В тот момент, когда атакующий пытается подтянуть противника на себя, контратакующий слегка разворачивается к нему грудью и, оттолкнувшись от ковра правой рукой и ногой, резким движением отбрасывает ноги за атакующего, накрывает его, удерживая спиной к ковра при помощи захвата руки и шеи или руки и туловища (рис. 150).

II. **Нкат захватом туловища с рукой.**

Атакующий находится сзади противника, правая нога на колене, левая — на ступне. Переставляя левую ногу вперед и ставя ее рядом с левым коленом атакуемого, атакующий правой рукой плотно захватывает

ет противника за туловище сверху, а левой — за одноименную руку в сгиб локтя и рывком на себя-влево захватывает туловище с рукой. Затем атакующий посылает левую ногу под атакуемого, переставляя ее со ступни на колено, и плотно прижимает руками противника к своей груди. За счет разгибания правой ноги, переноса веса тела в сторону наката и скручивающего движения руками вниз-вперед-влево атакующий выводит атакуемого из устойчивого положения. В это время левая нога, согнутая в колене и упирающаяся ступней в ковер, подведена под атакуемого, а правая перенесена вправо и также упирается ступней в ковер.

Не останавливаясь, атакующий сильно прогибается за счет резкого разгибания ног и рывка руками, входит в положение полумост и после подбива противника животом снизу вверх распускает захват туловища с рукой. С помощью активного действия правой рукой, используя подбив, он переворачивает противника через голову спиной к ковра.левой рукой удерживает одноименную руку за плечо, быстро ложится на живот, захватывает правой рукой атакуемого за шею сверху (рис. 151) и дожимает захватом шеи с плечом спереди.

Этот прием можно выполнить иначе. Захватив противника за туловище с рукой, атакующий действует так же, как и при выполнении наката захватом туловища. Однако этот вариант не приводит к чистой победе.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь сзади-сбоку от противника, атакующий пытается захватить его руку на ключ. Однако, если атакуемый, защищаясь, прижимает руку к своему туловищу, необходимо захватить ее вместе с туловищем.

2. Находясь сзади-сбоку от противника, атакующий захватывает его правой рукой за туловище, а левой — за предплечье левой руки снаружи и, становясь на левое колено впереди левого колена атакуемого, упираясь стопой правой ноги в ковер, сбивает противника в сторону и захватывает его туловище с рукой.

**Защиты.** 1. Атакуемый не дает возможности атакующему захватить туловище с рукой, выставив для этого захватываемую руку вперед-в сторону и отведя назад ближнюю ногу, согнутую в колене.

2. В начале захвата атакующим туловища с рукой (когда еще рука не прижата плотно к туловищу) атакуемый прижимается тазом к ковра и упирается левой рукой в ковер, не давая

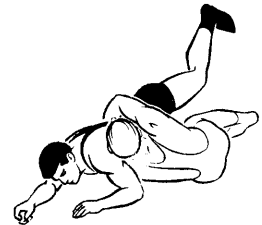


Рис. 150

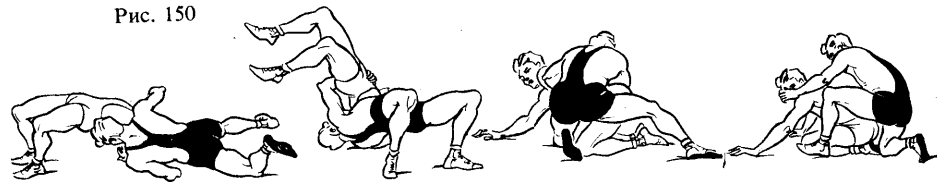


Рис. 151

прижать ее к туловищу. Левую ногу, согнутую в колене (при необходимости распрямленную), он выставляет в сторону атакующего, стремясь помешать ему подвести одноименную ногу под туловище.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом за п а с т ь я.

Как только атакующий осуществил захват туловища с рукой, но не успел еще скрутить противника влево, контратакующий захватывает его правой рукой за одноименное запястье, плотно прижимает руку к своему животу и, одновременно переставляя правое колено вперед-под себя, переходит на правый бок с опорой на правый локоть. Затем, резко поворачиваясь налево, с помощью левой руки перебрасывает атакующего через себя. Не отпуская захваченного запястья и продолжая поворот налево на атакующего, контратакующий переводит его в положение мост.

2. **Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.**

Когда атакующий, осуществив захват туловища с рукой, начал проводить переворот накатом, контратакующий выполняет защиту. Если атакующий продолжает прием, то контратакующий, сползая туловищем к его ногам и находясь к нему грудью, отталкивается от ковра правой рукой и ногой, быстро перебрасывает через него ноги и наваливается сверху, захватывая туловище.

**III. Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху.**

Находясь сзади атакуемого на правом колене и левой ступне, атакующий захватывает его левой рукой за одноименное предплечье изнутри, а правой — за туловище сверху. Перекрывая левой ногой левую ногу атакуемого, атакующий при помощи распрямления правой ноги правой рукой плотно прижимает противника за туловище к себе. Скручивающим движением вниз-влево он выводит атакуемого из устойчивого положения, подводит под него левую ногу и сбивает на левый бок. Продолжая скручивающее движение, атакующий переносит правую ногу, согнутую в колене, до упора ее ступней в ковер. Из этого положения он разгибает ноги, откидывает голову назад и, сильно прогнувшись, идет на полумост, подбивая противника вверх. С помощью подбива и рывка правой рукой атакующий переворачивает атакуемого через голову спиной к ковра, снимает правую руку с его туловища и, отталкиваясь правой ногой от ковра, ложится на живот, захватывая противника правой рукой за шею или туловище (рис. 152).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив сбоку атакуемого за одноименное предплечье изнутри, атакующий угрожает перевернуть его и тем самым вызывает защиту — поворот спиной к атакующему с

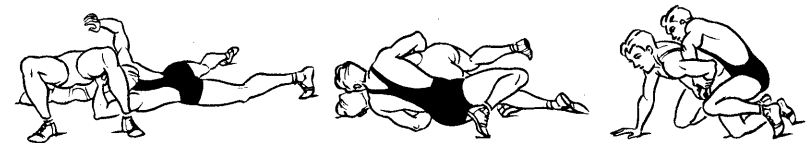


Рис. 152

упором свободной рукой в ковер. В этот момент атакующий захватывает атакуемого за туловище сверху и выполняет накат.

2. Если атакуемый лежит на животе, атакующий угрожает захватить его за предплечья изнутри. В ответ на защиту он выполняет захват за предплечье и туловище сверху, после чего проводит накат.

3. Захватывая шею атакуемого из-под плеча или из-под дальнего плеча, атакующий захватывает предплечье изнутри в момент, когда атакуемый, защищаясь, прижимает руку к себе.

Если атакуемый с целью защиты поворачивается к противнику спиной или поднимается в партер, атакующий, захватив его за туловище сверху, выполняет накат.

**Защиты.** 1. Атакуемый отводит левую руку в сторону-вперед, подает туловище вправо, не давая атакующему захватить себя за предплечье изнутри.

2. Как только атакующий выполнит захват за предплечье и туловище сверху и начнет подводить левую ногу под атакуемого, атакуемый прижимается к ковра, отставляет левое бедро в сторону наката и, упираясь в ковер захваченной рукой и выставленной ногой, переносит тяжесть тела в сторону от атакующего, стараясь освободить захваченную руку.

**Контрприем.** 1. Бросок через спину с захватом за пасть.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от наката захватом туловища с рукой (рис. 153).

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакуемого.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от наката захватом туловища.

#### IV. Накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху.

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав сзади атакуемого (левая нога на ступне, правая между ногами противника), атакующий захватывает его правой рукой за туловище сверху, а левой — за шею из-под плеча его одноименной руки. К этому захвату атакующий может перейти после предварительного захвата шеи из-под плеча. Захватив шею атакуемого из-под плеча и пропустив левое предплечье больше на шею, атакующий разъединяет свои пальцы и захватывает противника правой рукой за туловище сверху. Осуществив захват, атакующий отклоняет туловище вперед-влево, нажимая левой рукой на шею вниз. Правой рукой он поднимает туловище атакуемого вверх, становится на левое колено впереди его одноименного колена и, сильно прижимая атакуемого к себе, ложится на левый бок и приходит в положение полумост. Коснувшись головой ковра, атакующий резким рывком правой рукой за туловище вверх и подбивом животом переворачивает атакуемого через его голову (рис. 154). Сняв правую руку с туловища и повернувшись налево, атакующий

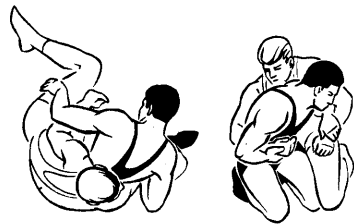


Рис. 153

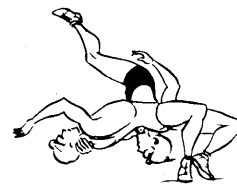


Рис. 154



Рис. 155

поворачивается грудью к ковра и, продолжая держать атакуемого за шею, правой рукой захватывает его за правое плечо и соединяет руки в крючок. Затем дожимает противника захватом шеи с плечом спереди.

**Тактическая подготовка.** Если атакуемый лежит на животе, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и угрозой переворота вызывает защиту — поворот спиной к атакующему с упором руками в ковер. В этот момент атакующий захватывает противника за туловище сверху и выполняет накат.

**Защиты.** 1. Не давая захватить шею из-под плеча, атакуемый выводит вперед левую руку и прижимает к ней голову.

2. Если атакующий захватил шею атакуемого из-под плеча, тот поднимает голову вверх, отставляет ноги назад, прижимается тазом к ковра и не дает себя перевернуть.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Контрприем аналогичен контрприему от переворота забеганием с захватом шеи из-под плеча (рис. 155).

2. Бросок через спину с захватом за пасть.

Применив защиту и не дав себя перевернуть, контратакующий захватывает правой рукой атакующего за правое запястье (предплечье) и, падая на правое бедро и правый локоть, бросает противника в сторону. Сделав высед на правом бедре, контратакующий, не отпуская правой руки атакующего и упираясь правым локтем в ковер, прижимает противника к себе левой рукой за левую руку, снимая ее со своей шеи. Поворачиваясь грудью к атакующему и удерживая его за правую руку, контратакующий прижимает противника лопатками к ковра.

3. Накрывание отбрасыванием ног за атакуемого.

Когда атакующий захватит атакуемого и начнет подтягивать его к себе, проводящий контрприем отталкивается от ковра правой рукой и ногами, отбрасывает ноги назад за атакующего, поворачивается к нему грудью и, наваливаясь туловищем, накрывает его.

#### V. Накат с ключом и захватом туловища сверху.

Наиболее удобным положением для выполнения приема является высокий партер. Атакующий ставит правое колено между ногами атакуемого, а левую ногу — на ступню снаружи-слева. Захватив одним из способов левую руку на ключ, а правой рукой туловище сверху, атакующий, поворачиваясь направо, переставляет левую ногу со ступни на колено, перекрывая этим одноименную ногу атакуемого, а правую переводит на ступню. Одновременно с этим атакующий, применяя ключ,

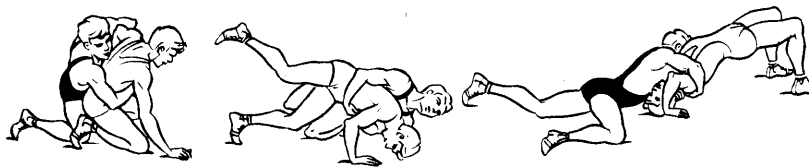


Рис. 156

подтягивает к себе левую руку атакуемого, а правой сильно прижимает его туловище к правому боку, поднимая вверх. Не ослабляя захвата, атакующий вместе с атакуемым падает на левый бок, при этом левую полусогнутую ногу с колена переводит на ступню и глубже подводит под противника, а правую полусогнутую переставляет вправо на ступню рядом с левой. Из этого положения атакующий переходит в положение полумост, делает подбив животом вверх (за счет выпрямления ног) и рывком правой рукой за туловище к своей голове переворачивает противника через голову спиной к ковру. В ходе переворота атакующий ложится на живот, снимает правую руку с туловища, захватывает атакуемого за туловище сверху, а левой рукой продолжает удерживать его за одноименную руку (рис. 156).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив руку атакуемого на ключ и туловище сверху, атакующий толкает противника вперед, угрожая сбить его на живот. Используя сопротивление, атакующий выполняет прием.

2. Захватив руку атакуемого на ключ и туловище сверху, атакующий угрожает перевернуть противника переходом через него. Используя сопротивление, атакующий выполняет переворот.

**Защиты.** 1. Когда атакующий захватит на ключ левую руку атакуемого и перейдет на левую от него сторону, атакуемый отставляет левую ногу назад, опускает таз ближе к ковру и, отходя от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, опирается рукой и коленом в ковер.

2. В момент отрыва от ковра и начала переворота атакуемый быстро отталкивается ногами от ковра и отходит от атакующего вправо.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом за п а с т ь я.

Как только атакующий займет положение слева от атакуемого и начнет отрывать его от ковра, проводящий контрприем быстро отставляет назад-в сторону левую ногу и приставляет ее вплотную к противнику, незначительно поворачиваясь к нему грудью. Тут же контратакующий захватывает атакуемого правой рукой за правое запястье и отталкиваясь левой ногой от ковра, падает в сторону на правое бедро и правый локоть, а левой рукой помогает перебросить атакующего через себя. Заканчивая контрприем, атакуемый принимает положение выседа на правом бедре и, не отпуская захваченной правой руки противника, опирается на правый локоть, а левой рукой захватывает противника за туловище сверху.

2. **Н а к р ы в а н и е о т б р а с ы в а н и е м н о г з а а т а к у ю щ е г о.**

Этот контрприем можно выполнять как с помощью защиты, так и без нее. В обоих случаях его можно проводить, как только атакующий,

захватив атакуемого, начинает отрывать его от ковра. В этот момент контратакующий неожиданно прекращает сопротивление и в темп начатого атакующим движения отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает свои ноги назад-в сторону за атакующего и ложится грудью на его туловище.

3. **В ы х о д н а в е р х в ы с е д о м.**

Выполняется в основном так же, как и контрприем от захвата руки на ключ.

### Перевороты прогибом

При выполнении переворотов прогибом атакующий может встать сбоку, сзади или спереди атакуемого, грудью к его голове. Эти приемы выполняются при неполном отрыве атакуемого от ковра.

При выполнении переворотов прогибом атакующий в большинстве случаев, прогибаясь назад, падает вместе с противником (подставляя ногу, стоящую сзади, кпереди стоящей или выполнив маховое движение ногой, стоящей сзади, вперед и в сторону поворота атакующего), переворачивает его спиной к ковру и приземляется с поворотом, не касаясь головой ковра, или через мост, полумост.

Большинство приемов из числа переворотов прогибом выгоднее выполнять с поворотом, не касаясь головой ковра и не ставя вперед на ступню сзади стоящую ногу, а делая ею маховое движение в сторону поворота.

Преимущество переворота прогибом с поворотом, не касаясь головой ковра, перед переворотом прогибом через мост и полумост состоит в том, что в данном случае атакующий ложится животом на ковер, как только атакуемый коснется головой ковра, то есть когда противника легко удержать в положении мост.

При перевороте прогибом через мост, полумост атакующий касается ковра раньше атакуемого, и поэтому удержать противника на мосту труднее, так как он может успеть уйти из этого положения раньше, чем атакующий ляжет на живот.

При проведении переворотов прогибом борец должен обладать хорошей гибкостью и умением пользоваться мостом для атакующих и защитных технических действий.

1. **Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.**

Этот прием легче выполнять, когда противник находится в высоком партере. Встав справа от атакуемого на левое колено и правую ступню, атакующий подводит левую руку под грудь атакуемого, а правую накладывает ему на шею и соединяет пальцы в крючок.

Захватив атакуемого за шею с правым плечом, атакующий, отклоняясь назад, быстро делает рывок руками снизу вверх за плечо и шею и, выбрасывая вперед левую ногу (или ставя ее вперед к правой ноге на ступню), сильно прогибается, отрывает руки противника от ковра и переворачивает его спиной к ковру. Падая назад с противником, атакующий может повернуться в сторону от него и лечь на живот через мост или не касаясь головой ковра (рис. 157). Заканчивая переворот, атакующий, не распуская захвата, ложится на живот. Если атакуемый

занял положение мост, то атакующий быстро разъединяет пальцы своих рук и захватывает противника левой рукой за правую руку, а правой — за его туловище сверху, стараясь после этого перевести его на спину.

Атакующий может выполнить прием и в том случае, если атакуемый лежит на животе. Для этого атакующий становится спереди атакуемого и, наклонившись над ним, захватывает его сверху за шею с правым плечом, соединяя пальцы в крючок. Осуществив захват, атакующий, выпрямляясь, резким движением рук отрывает атакуемого от ковра и, быстро поворачиваясь к нему на левой ступне левым боком и отклоняясь назад, отставляет правую ногу назад к левой ноге. Продолжая прогибаться и падать назад вместе с противником, атакующий одним из приведенных выше способов поворачивается направо и ложится на живот. Затем атакующий выполняет то же, что и в предыдущем случае.

**Тактическая подготовка.** Захватив атакуемого спереди, как указано выше, атакующий угрожает ему броском прогибом, на что противник отвечает защитой — прижимается к коврику. В этот момент атакующий переворачивает атакуемого.

**Защиты.** 1. Не давая захватить себя, атакуемый прижимает к себе правую руку или голову к левой руке.

2. Если атакующему удалось захватить противника за шею с правым плечом и сделать рывок руками за шею с плечом снизу вверх, то атакуемый, не давая перевернуть себя, отставляет правую ногу назад.

**Контрприем.** Накрывание отбрасыванием ног назад с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, выполнив рывок руками за шею, например, с левым плечом и прогибаясь назад, выбросит (или выставит) правую ногу вперед, контратакующий быстро отталкивается правой рукой от ковра и одновременно отбрасывает ноги назад. Ложась рядом с атакующим, он прижимает к себе левой рукой его правую руку и вынуждает лечь на спину (рис. 158).

### II. Переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки.

Если атакуемый находится в высоком партере, атакующий стано-

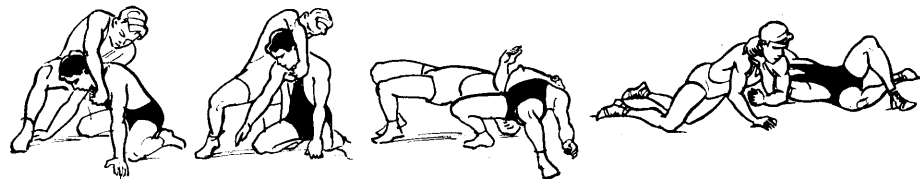


Рис. 157

Рис. 158

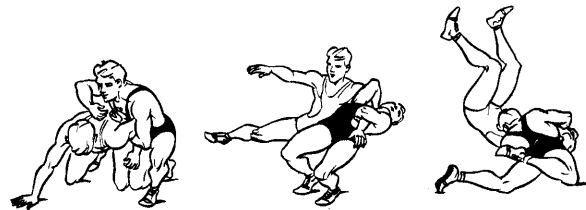


Рис. 159

вится слева-сзади от него на правое колено (между его ногами) и левую ступню, захватывает на ключ его левую руку, а правое предплечье накладывает на шею и давит на нее вниз. Вызвав сопротивление со стороны противника (поднимание головы), атакующий быстро снимает правую руку и посылает ее под левое плечо атакуемого. Выполнив рывок руками за левую руку противника снизу-вверх и отклоняясь назад, атакующий выставляет вперед правую ногу, ставит ее на ступню рядом с левой (или выбрасывает ее вперед) и переворачивает атакуемого спиной вниз. Заняв положение мост или не доходя головой до ковра, атакующий поворачивается в левую сторону от атакуемого и ложится на живот (рис. 159). Удерживая правой рукой левую руку противника, атакующий захватывает его левой рукой за туловище сверху и старается перевести на спину.

Этот прием можно выполнять иначе. Подойдя к атакуемому спереди, атакующий захватывает его двумя руками за левую руку и тянет ее вверх. Затем он быстро поворачивается к нему правым боком на правой ступне и, прогибаясь назад, отставляет левую ногу и ставит ее на одну линию с правой. Одновременно атакующий прижимает к себе левой рукой левую руку атакуемого, правой рукой захватывает ее под плечо снизу и переворачивает противника спиной вниз. Отрывая правую ногу от ковра и поворачиваясь налево от противника, атакующий, не отпуская руки, ложится на нее, а левой рукой захватывает противника за туловище.

Как первый, так и второй вариант приема можно выполнить с поворотом через полумост и мост.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив левую руку на ключ, атакующий пытается захватить свободной правой рукой атакуемого за другое предплечье. Когда противник отводит захватываемую правую руку в сторону, атакующий завершает захват руки, находящейся в ключе, и выполняет переворот.

2. Захватив левой рукой левую руку атакуемого на ключ, а правой рукой — туловище противника сверху, атакующий угрожает сбить его на живот. В ответ на это тот отвечает защитой — упирается свободной правой рукой в ковер и поднимает туловище. Воспользовавшись этим, атакующий выполняет переворот.

**Защита.** Не давая себя перевернуть, атакуемый отставляет назад левую ногу.

**Контрприем.** Накрывание отставлением ноги назад с захватом туловища.

В момент отклонения атакующего назад проводящий контрприем отталкивается свободной правой рукой от ковра и, отбрасывая левую ногу назад, захватывает его левой рукой за туловище, ложится рядом с ним и старается прижать спиной к коврику.

### III. Переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.

Прием легче выполнить, если партнер находится в высоком партере. Заняв положение сзади атакуемого на левом колене снаружи его левой голени и на правой ступне снаружи его правой голени, атакующий подводит свою правую руку под правое плечо противника, левую руку кладет предплечьем ему на шею и соединяет руки в крючок.



Упираясь правой ступней в ковер, атакующий рывком руками подтягивает атакуемого к себе, отклоняясь при этом назад. Падая с противником назад, атакующий сваливает его через свое левое бедро спиной на ковер, а сам, поворачиваясь к нему грудью, ложится на живот, удерживая его руками за правую руку (рис. 160).

Заканчивая прием, атакующий захватывает сверху левой рукой противника за правую руку, а правой — за туловище и прижимает лопатками к коврику.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь сзади-сбоку от атакуемого на левом колене и правой ступне, атакующий, захватив шею противника из-под дальнего плеча, угрожает перевернуть его в левую сторону. Атакующий отвечает защитой — упирается левой рукой в ковер и поднимает голову. Используя эту защиту, атакующий выполняет переворот прогибом.

2. Стоя сзади атакуемого, атакующий рывком за плечи отрывает его руки от ковра, а затем, захватив шею из-под дальнего плеча, выполняет переворот прогибом.

3. Находясь сзади-сбоку от атакуемого на левом колене и правой ступне, атакующий угрожает захватить его шею из-под левого плеча. Когда атакуемый прижимает левую руку к туловищу или голову к левой руке, атакующий захватывает его шею из-под правого плеча и выполняет переворот прогибом.

**Защиты.** 1. Не давая захватить шею из-под дальнего плеча, атакуемый прижимает руку к туловищу.

2. Не давая перевернуть себя, атакуемый отставляет назад ногу, расположенную ближе к атакующему.

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий осуществит захват шеи из-под дальнего плеча, проводящий контрприем тут же переставляет правую ногу вперед на колено, выводит таз в правую сторону, захватывает правой рукой атакующего за правую руку выше локтя и, упираясь левой ногой и левой рукой в ковер, рывком за правую руку и толчком тазом снизу-вверх бросает атакующего через свою спину. Делая высед на правом бедре и опираясь на правый локоть, контратакующий захватывает атакующего левой рукой за туловище и, удерживая его за правую руку, прижимает спиной к коврику.

#### IV. Переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

Став слева от атакуемого, находящегося в высоком партере, на правое колено и левую ступню и захватив левой рукой его левую руку на ключ, а правой — за туловище сверху, атакующий быстро посылает правую руку с туловища под плечо его правой руки. Выполнив рывок руками вверх-на себя и отклонив туловище и голову назад, атакующий выставляет вперед правую ногу и ставит ее на ступню на линию левой ноги. Затем, наваливаясь туловищем на поясницу атакуемого, он переворачивает его назад спиной к коврику. Коснувшись ковра левым боком сзади левой ступни атакуемого, атакующий быстро поворачивается налево и, не отпуская захваченных рук, ложится на живот (рис. 161).

Если атакуемый выполнит мост, то атакующий, подтаскивая его

руки к себе, правым боком нажимает от себя на его левый бок и вынуждает лечь на лопатки.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь сбоку-сзади атакуемого, стоящего в высоком партере, и захватив его руку на ключ и туловище сверху, атакующий угрожает сбить его на живот, на что атакуемый отвечает защитой — упирается свободной правой рукой в ковер. Воспользовавшись защитой, атакующий переносит руку с туловища под правую руку атакуемого и, захватив ее, выполняет переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

2. Захватив левую руку на ключ и наложив предплечье правой руки на шею атакуемого, атакующий старается прижать его голову к коврику. Воспользовавшись сопротивлением партнера, атакующий захватывает его правой рукой за одноименную руку снизу и выполняет переворот прогибом.

3. Захватив левую руку атакуемого на ключ, атакующий пытается захватить его правой рукой за предплечье свободной руки изнутри, и когда атакуемый начнет отводить эту руку вперед или в сторону, атакующий захватывает ее под плечо снизу и выполняет переворот прогибом.

**Защита.** Не давая себя перевернуть, атакуемый отставляет назад на носок левую ногу, находящуюся ближе к атакующему, и выставляет вперед захватываемую снизу руку.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом запястья.

Выполняется в основном так же, как и контрприем от захвата руки на ключ.

2. Накрывание выседом с захватом запястья и туловища.

Как только атакующий сделает рывок руками за руки атакуемого снизу вверх, выставит правую ногу вперед и поставит ее на ступню, проводящий контрприем быстро посылает левую ногу вперед до выседа на бедре, прижимая к себе правой рукой атакующего за правую руку, а левой захватывая его за туловище (рис. 162). Не распуская захвата, контратакующий, упираясь правой ногой в ковер, поворачивается к атакующему и дожимает его.

#### V. Переворот прогибом с захватом на рычаг.

Встав слева-сзади атакуемого на правое колено между его ногами и левую ступню, атакующий захватывает его на рычаг одним из спо-

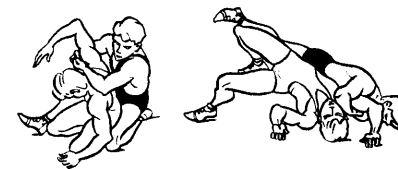


Рис. 160

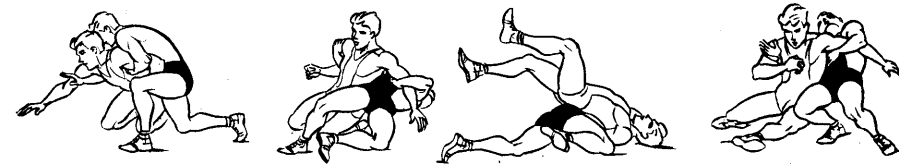


Рис. 161

Рис. 162

собов, указанных при описании переворота рычагом. Затем, переставляя правую ногу на колено около левой ноги атакуемого и надавливая на его шею вниз, атакующий, воспользовавшись сопротивлением атакуемого, делает сильный рывок руками снизу вверх за захваченную руку и шею противника, отклоняясь при этом назад. Быстро поставив правую ногу вперед на ступню параллельно с левой примерно на ширину плеч и не выпрямляя ног, атакующий посылает таз вперед-вверх, предельно прогибается назад, увлекая за собой атакуемого, и становится на мост (рис. 163) рядом с его левой голенью. Уходя с моста в сторону от атакуемого, атакующий ложится на живот и, удерживая противника правой рукой за левую руку, а левой быстро захватывая его за туловище сверху, старается прижать лопатками к коврику.

Этот прием атакующий может выполнить и другим способом. Захватив атакуемого на рычаг, он переставляет правую ногу на колено слева от атакуемого и, воспользовавшись его сопротивлением, делает резкий рывок за руку и шею. Отклоняясь назад, атакующий выбрасывает правую ногу вперед (а не ставит ее вперед на ступню, как в первом случае) и, заняв положение мост, тут же уходит с моста в сторону от партнера, сделав мах правой ногой.

Повернуться грудью к коврику атакующий может не только через мост, но и через полумост и не касаясь головой коврика. Выполнить переворот прогибом с поворотом через полумост, не касаясь головой коврика, атакующий может так же, как и при перевороте через мост (выставляя и не выставляя правую ногу на ступню).

Выполняя переворот прогибом через полумост, атакующий делает то же, что и при перевороте прогибом через мост, но касается коврика не лбом, а левой частью головы и левым плечом.

При перевороте прогибом с захватом на рычаг с поворотом, не касаясь головой коврика (выставляя и не выставляя вперед правую ногу на ступню), атакующий, прогнувшись назад, быстро поворачивает туловище налево от атакуемого и, не распуская захвата, ложится животом на ковер.

**Защиты.** 1. Не давая захватить себя за шею, атакуемый прижимает к себе левую руку.

2. Если атакующий захватил атакуемого и, встав сбоку от него, сделал рывок руками снизу вверх за шею и руку, атакуемый, не давая себя перевернуть, быстро отставляет назад левую ногу, находящуюся ближе к атакуемому, и опускает таз.

**Контрприем.** Накрывание отставлением ноги назад с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, произведя захват, начинает прогибаться назад, атакуемый быстро отталкивается свободной правой рукой от коврика и одновременно отставляет левую ногу (или отбрасывает обе ноги) назад. Ложась рядом с атакующим, он захватывает его левой рукой за правую руку под свое плечо (рис. 164).

#### VI. Переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Встав слева от атакуемого на правое колено и левую ступню, атакующий левой рукой захватывает его левую руку на ключ, а правой рукой — туловище сверху. Угрожая атакуемому сбить его на живот,

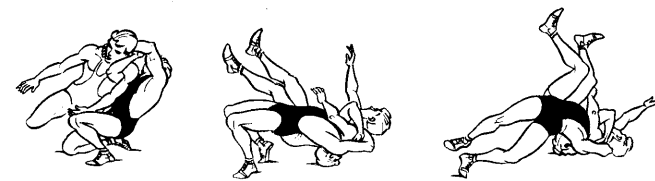


Рис. 163



Рис. 164

Рис. 165

атакующий неожиданно захватывает его правой рукой за туловище снизу и, отклоняясь назад, подставляет вперед правую ногу к левой и ставит ее на ступню.

Затем, выполнив руками рывок противника вверх и максимально прогибаясь, атакующий становится на мост ближе к ногам атакуемого (рис. 165) и, не распуская захвата, уходит с моста влево.

Ложась грудью на левую руку атакуемого и удерживая его правой рукой за туловище сверху, атакующий старается прижать его лопатками к коврику. Если атакуемый встанет на мост, то атакующий удерживает его левой рукой за левую руку, а правой — за туловище сверху, правым боком давит на него от себя и дожимает.

**Тактическая подготовка.** Захватив руку на ключ и нажимая предплечьем правой руки на шею, атакующий вызывает атакуемого на защиту — поднимание головы вверх. Используя эту защиту, он захватывает атакуемого за туловище снизу и выполняет переворот прогибом.

**Защита.** Не давая себя перевернуть, атакуемый отставляет назад левую ногу и ставит ее на носок в тот момент, когда атакующий, осуществив захват, начинает отклоняться назад.

**Контрприемы.** 1. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Когда атакующий захватит атакуемого за туловище снизу, тот, поставив вперед правую ногу на ступню, захватывает правой рукой атакующего за правое плечо и, поворачиваясь на левом колене грудью к нему, переворачивает его за себя с помощью левой руки. Удерживая правую руку и туловище сверху, контратакующий ложится на живот и дожимает атакующего.

2. Накрывание отставлением ног назад с захватом руки и туловища.

Когда атакующий, отклоняясь назад, пошлет правую ногу вперед на ступню, контратакующий, оттолкнувшись правой рукой от коврика, быстро отбрасывает ноги назад и, ложась на живот, захватывает правой рукой атакующего за правую руку, а левой — за его туловище сверху и удерживает противника в опасном положении.

## Броски накатом

Броски накатом очень похожи на перевороты накатом, но выполняются с полным отрывом атакуемого от ковра.

Для выполнения этих приемов атакующий становится сзади или сбоку атакуемого грудью к его голове. Проводя бросок накатом, атакующий, захватив и подтягивая к себе руками атакуемого, отрывает его от ковра, а затем, активно падая вместе с ним на бок, полумост или на мост, подбивает его животом снизу вверх. Во всех случаях атакующий перебрасывает ноги атакуемого через его голову, а сам ложится на живот и удерживает противника в опасном положении, стараясь при этом положить его на лопатки.

## I. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

Этот прием легче выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав на правое колено сзади между ногами партнера, а левую ногу поставив в сторону на ступню, атакующий левой рукой захватывает левую руку атакуемого на ключ, а правой рукой — его туловище сверху. Затем, поворачиваясь к нему грудью, атакующий переходит на правую ступню и, подтягивая атакуемого к себе руками, выводит его из устойчивого положения, подводя при этом под него свое левое бедро. Оказавшись в полном приседе, атакующий плотно прижимает к себе противника. Отклоняясь назад и подбивая атакуемого животом снизу вверх, а также одновременно выполняя рывок руками за захваченные части тела и отклоняя голову, атакующий сильно прогибается назад. Идя на мост, атакующий, не отпуская левой руки противника, снимает правую руку с его туловища и, поворачиваясь налево, ложится грудью на левую руку атакуемого, правой рукой захватывает его туловище и прижимает лопатками к коврику (рис. 166).

*Тактическая подготовка.* 1. Захватив руку на ключ и туловище сверху, атакующий толкает партнера вперед, угрожая сбить его на живот. Когда атакуемый сопротивляется, атакующий, используя это сопротивление, выполняет прием.

2. Захватив руку на ключ и туловище сверху, атакующий, угрожая перевернуть партнера переходом через него, использует его сопротивление и выполняет бросок.

*Защиты.* 1. Когда атакующий захватывает руку на ключ и туловище сверху, атакуемый, не давая бросить себя, отходит от противника, прижимается тазом к коврику и, поворачиваясь к проводящему прием грудью, опирается рукой и коленом в ковер.

2. Сопротивляясь броску, атакуемый в момент отрыва его от ковра быстро отталкивается ногами от ковра и отскакивает от проводящего прием вправо.

*Контрприемы.* 1. Бросок через спину с захватом за пясть.

Контрприем выполняется так же, как и от наката с ключом и захватом туловища сверху.

2. Выход наверх выседом.

Как только атакующий, захватив атакуемого, начнет отрывать его

от ковра, контратакующий быстро отталкивается ногами от ковра вправо от противника и, выбрасывая левую ногу вперед, делает высед. Зажав левой рукой проводящего прием за левую руку и поворачиваясь налево, атакуемый выходит наверх и захватывает правой рукой противника за туловище сверху.

3. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Когда атакующий, осуществив захват, начинает отрывать атакуемого от ковра, тот неожиданно прекращает сопротивление, в темп начатого атакующим движения отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает свои ноги в сторону за атакующего и ложится на его туловище (рис. 167).

## II. Бросок накатом с захватом предплечья и туловища сверху.

Атакующий может выполнить этот прием, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав сзади атакуемого на правое колено между его ногами и левую ступню, атакующий правой рукой захватывает атакуемого за туловище сверху по линии пояса, а левой — за левое предплечье сверху.

Упираясь правой ногой в ковер и отклоняя туловище влево, атакующий подтаскивает атакуемого к себе правой рукой и, падая вместе с ним, переходит на левое предплечье, наваливая противника правой рукой на себя. Коснувшись ковра предплечьем левой руки и головой, атакующий с помощью рывка правой рукой и подбивая туловищем перебрасывает атакуемого через его голову спиной к коврику. Закончив бросок, атакующий снимает с туловища противника правую руку, поворачиваясь налево; ложится на живот, прижимает к коврику грудью левую руку атакуемого, а правой рукой захватывает его за туловище сверху и старается дожать (рис. 168).

*Тактическая подготовка.* Находясь сзади атакуемого на левой ступне и правом колене, атакующий угрожает захватить его левую руку на

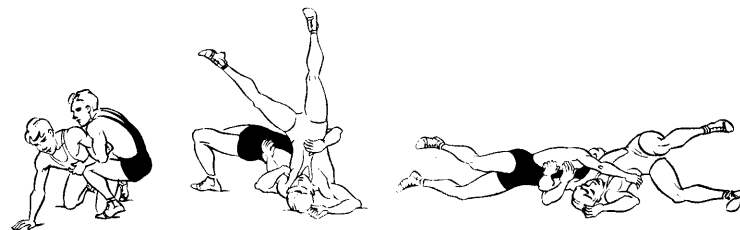


Рис. 166

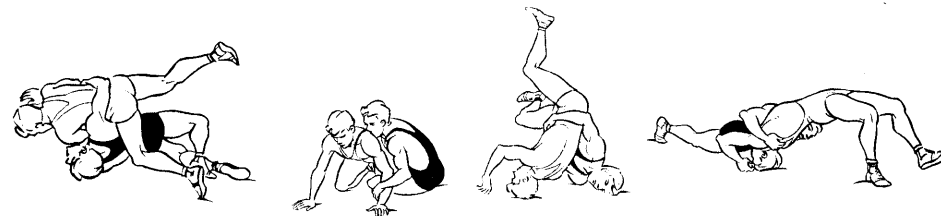


Рис. 167

Рис. 168

ключ. Воспользовавшись сопротивлением атакуемого, атакующий, захватывая его одновременно за туловище и одноименное предплечье, выполняет бросок.

**Защита.** Не давая атакующему вывести себя из устойчивого положения, атакуемый, опуская таз и поворачиваясь грудью к атакующему, упирается в ковер левой рукой и левой ногой.

**Контрприемы.** 1. Выход наверх выседом.

Как только атакующий потянет атакуемого правой рукой к себе, тот, опираясь на левую руку, посылает вперед левую ногу до выседа на бедре, отталкивается левой рукой от ковра и, поворачиваясь в правую сторону (рис. 169), наваливается на атакующего сверху.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Атакуемый предварительно выполняет приведенную выше защиту. Когда атакующий попытается преодолеть сопротивление атакуемого и подтащить его правой рукой к себе, проводящий контрприем неожиданно уступает ему и, оттолкнувшись правой рукой и правой ногой от ковра, отбрасывает ноги назад за атакующего, наваливаясь на него сверху.

### III. Бросок накато́м с захватом туловища.

Этот прием чаще выполняется, когда атакуемый лежит на животе.

Встав сзади атакуемого на правое колено и левую ступню, атакующий, наклонившись над ним, захватывает его двумя руками за туловище сверху ближе к бедрам, так, чтобы кисти находились ближе к левому боку. Выполнив захват, атакующий плотно прижимает к себе руками атакуемого и, упираясь левой ногой в ковер с одновременным переходом на правую ступню, отрывает его от ковра. Затем проводящий прием подставляет левую ногу под атакуемого, переносит на нее тяжесть тела, наваливает атакуемого себе на бедро и переставляет правую ногу через его левую ногу.

В момент переставления правой ноги проводящий прием, прижимая к себе атакуемого, как бы подлезает под него. Как только правая нога атакующего коснется ковра, он, падая, резко отбрасывает голову назад, сильно прогибается и рывком руками вверх-на себя-влево в сочетании с

подбивом животом бросает атакуемого на ковер, а сам становится на мост (рис. 170).

Коснувшись головой ковра, атакующий тут же распускает захват и, уходя с моста в левую сторону, ложится на живот.

**Тактическая подготовка.** Захватив атакуемого за туловище сзади и отрывая его от ков-

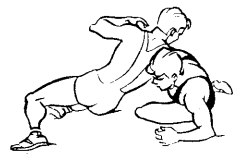


Рис. 169

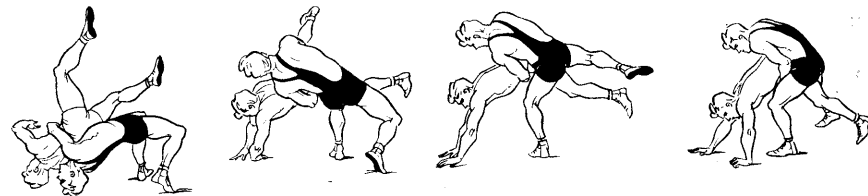


Рис. 170

ра, атакующий ждет момента, когда противник начнет защищаться, чтобы использовать инерцию его движения вперед для выполнения броска.

**Защиты.** 1. Не давая атакующему захватить за туловище и соединить пальцы в крючок, атакуемый захватывает его за запястья и разводит руки в стороны.

2. Если атакующий захватил атакуемого за туловище, тот плотно прижимается тазом к ковра, стараясь стянуть руки атакующего к себе на грудь, а ноги посылает назад, расположив их между ногами противника.

3. Не давая оторвать себя от ковра, атакуемый, прижимаясь тазом к ковра и упираясь руками в ковер, отходит от атакующего в сторону.

4. Если атакующему удалось оторвать атакуемого от ковра, тот резко наклоняет туловище вперед или упирается руками (рукой) в плечи (плечо) проводящего прием.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом за запястья.

Не давая оторвать себя от ковра, атакуемый ожидает момента, когда атакующий несколько расслабится для последующего усилия и опустит его вниз. Когда этот момент наступает, проводящий контрприем захватывает атакующего правой рукой за правое запястье, выставляет правую ногу вперед-под себя на колено и далее действует так же, как и при выполнении аналогичного контрприема от наката захватом туловища.

2. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Когда атакующий, оторвав атакуемого от ковра, переставит свою правую ногу через его левую ногу, проводящий контрприем неожиданно отталкивается правой ногой от ковра и, поворачиваясь к атакующему грудью, отбрасывает свои ноги за него. Упираясь левой рукой в ковер и наваливаясь сверху на противника, контратакующий старается прижать его лопатками к ковра.

### Броски прогибом

Броски прогибом — группа приемов борьбы в партере, при выполнении которых атакующий, падая с атакуемым назад, подбивает его и, прогибаясь, перебрасывает противника через себя или бросает за себя.

Перед выполнением приема атакующий может встать сбоку, сзади или спереди атакуемого. Находясь сбоку, он стоит спиной к голове атакуемого, а спереди и сзади — грудью к его голове.

На соревнованиях борцы наиболее часто применяют броски обратным захватом туловища и захватом туловища сзади.

Для успешного применения приемов данной группы борцы должны иметь хорошо развитые мышцы спины и ног.

#### 1. Бросок обратным захватом туловища.

К этому приему обычно прибегают, когда партнер лежит на животе, упираясь в ковер руками. Встав слева от него на левое колено и правую

ступню, находящуюся между ногами атакуемого, атакующий, плотно прижимая левую ногу к левому боку противника, захватывает его двумя руками за правый бок. Рывком руками вверх-на себя проводящий прием слегка отрывает туловище атакуемого от ковра, поглубже подводит под него левую руку, а правую направляет под живот и соединяет пальцы в крючок на линии пояса.

Осуществив захват, атакующий, распрямляя спину, тянет противника на себя и в этот момент ставит правую ногу на ступню рядом с коленом левой ноги приблизительно на ширину плеч.

Продолжая плотно прижимать противника к себе, атакующий подтягивает его к своей груди, ноги и таз подводит под него и поворачивается грудью к ногам атакуемого. С помощью согласованных усилий ног, спины, рук и отклонения туловища назад атакующий отрывает противника от ковра, переходя в этот момент с левого колена на ступню. Вначале нужно стараться оторвать от ковра ноги противника, иначе он легко может встать в стойку или провести контрприем.

Затем атакующий подтягивает атакуемого еще выше к своей груди, и если ноги в момент отрыва противника от ковра оказались выпрямленными, то для осуществления хорошего броска атакующий слегка сгибает их в коленях. Падая и прогибаясь назад, атакующий откидывает голову и делает сильный рывок руками вверх-влево-за себя, переворачивая атакуемого спиной к ковра.

Во время падения на ковер атакующий, не распуская захвата поворачивается налево и бросает атакуемого спиной на ковер, удерживая его захватом туловища спереди (рис. 171) или захватив левой рукой за одноименную руку и туловище сверху.

В практике борьбы применяются и другие способы захвата и отрыва противника с помощью обратного захвата туловища.

1. Если в ходе борьбы атакующий, стоя на ногах, оказался сбоку от атакуемого, который находится в высоком или низком партере, то он, приседая, подводит согнутую левую ногу под атакуемого и, слегка повернувшись грудью к его ногам, осуществляет обратный захват туловища, действуя в дальнейшем так, как указано выше.

2. Находясь сзади атакуемого, атакующий переходит в положение сидя слева от него. Руки переносит на правый бок атакуемого, одновременно с этим глубоко подводит под его туловище левую ногу, а правую ставит на ступню.

Подтягивая атакуемого руками на себя, атакующий переносит правую руку под его туловище и соединяет пальцы рук в крючок. Затем с помощью движений рук на себя-вверх и разгибания ног атакующий отрывает ноги и туловище противника от ковра, отклоняется назад и завершает бросок, как было описано выше (рис. 172).

Бросок прогибом с обратным захватом туловища можно выполнить несколько иначе. Если атакующий, захватив атакуемого с левой стороны и отрывая его от ковра, не может поднять противника к себе на грудь, то в этом случае необходимо согнуть ноги и бросить атакуемого скручивающим движением влево-за себя. Падая вместе с ним на ковер, атакующий бросает противника и, не распуская захвата, старается перевернуть его спиной к ковра, а сам ложится рядом с ним.

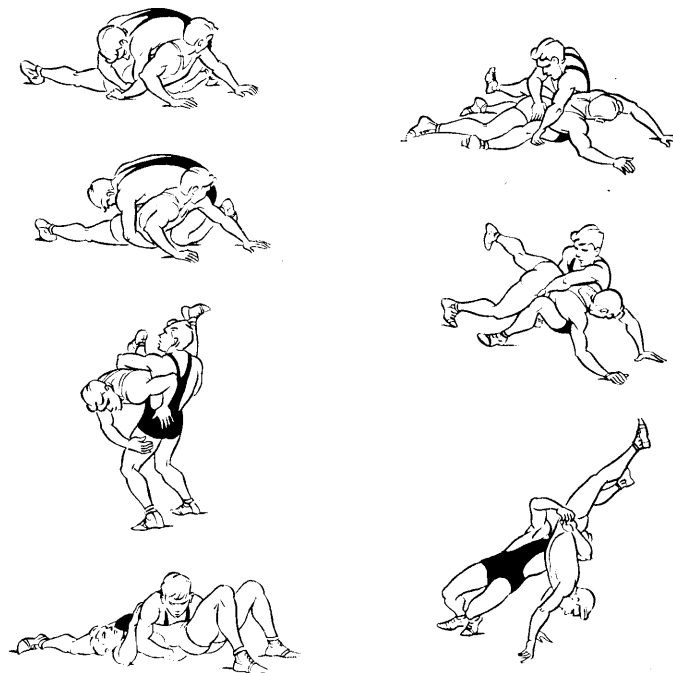


Рис. 171

Рис. 172

*Тактическая подготовка.* 1. Если атакуемый лежит на животе, то атакующий становится сбоку от него и, захватив одну руку двумя руками за плечо (угрожает захватом руки на ключ), поднимает его вверх. Защищаясь, атакуемый будет выпрямлять руку и отходить в сторону от атакующего. В этот момент нужно отпустить руку противника и осуществить обратный захват туловища.

2. При защите от обратного захвата туловища с правой стороны атакующий быстро перемещается на левую сторону от атакуемого и проводит прием.

3. Осуществив обратный захват туловища, атакующий угрожает атакуемому перевернуть его от себя и, когда тот, защищаясь, подается на атакующего, отрывает его от ковра.

4. Стоя слева от атакуемого, атакующий ставит правую ступню между его ногами и захватывает противника за туловище сверху, соединяя пальцы в крючок. Отрывая атакуемого от ковра и перенося тяжесть тела на левую ногу, плотно подведенную под противника, атакующий, удерживая атакуемого правой рукой, быстро перехватывает его туловище сверху левой рукой, а затем правой снизу и снова соединяет пальцы в крючок. Затем атакующий переносит правую ногу через левую ногу атакуемого, ставит ее на ковер и выполняет бросок, как указано выше.

*Защиты.* 1. Атакуемый плотно прижимает туловище к бедру своей правой ноги, захватывает атакующего за запястья и не дает ему соединить пальцы в крючок.

2. Атакуемый ложится на бок грудью к атакующему, упирается левой рукой и ногой в ковер и отдалается от противника в сторону.

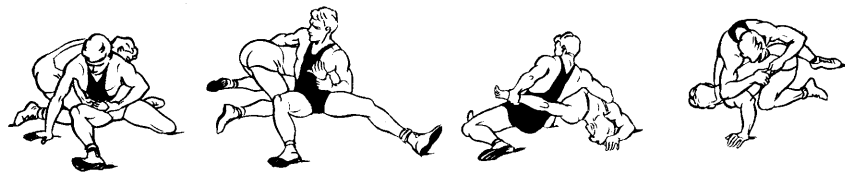


Рис. 173

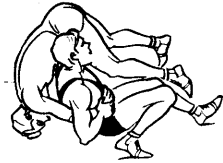


Рис. 174

Затем он захватывает противника правой рукой за запястье разноименной руки и стягивает хват к груди, поставив левую руку между ногами атакующего. При попытке атакующего оторвать атакующего от ковра тот отходит в сторону и встает в стойку или вновь принимает положение партера.

3. Если атакующий продолжает отрывать атакующего от ковра, тот встает в стойку, выставляет левую ногу между его ногами, захватывает запястья, отклоняется назад и выводит атакующего из равновесия, стягивая при этом его руки к своей груди.

**Контрприемы.** 1. Выход наверх в выседом с захватом разноименного запястья.

Контрприем выполняется так же, как и контрприем от переворота обратным захватом туловища (рис. 173).

2. Переворот через себя в выседом с захватом запястья.

Контрприем выполняется так же, как и контрприем от переворота обратным захватом туловища (см. рис. 137).

3. Бросок прогибом с захватом запястий.

Применив предварительно третью защиту — выставив левую ногу между ногами атакующего и захватив его за запястья, проводящий контрприем крепко удерживает руки атакующего, отклоняет голову и туловище назад и, отрывая противника от ковра, бросает его за себя (рис. 174). Заканчивая бросок, контратакующий, садясь на ягодицы, переводит противника в положение мост, а затем отпускает его правую руку, поворачивается налево грудью к атакующему и, удерживая левую руку противника, старается прижать его лопатками к ковра.

**II. Бросок захватом туловища сзади.**

Данный прием наиболее выгодно проводить из положения высокого партера, но чаще всего его приходится выполнять, когда атакующий лежит на животе.

Встав сзади атакующего на правое колено между его ногами, а левую ногу поставив сбоку на ступню, атакующий быстро пропускает руки под туловище противника и соединяет пальцы в крючок (правая рука пропускается немного глубже). В момент захвата атакующий в целях защиты, как правило, успевает лечь на живот. Подводя полусогнутые ноги ближе к атакующему, атакующий переставляет правую ногу, расположенную между ногами партнера, с колена на ступню. Продолжая разгибать ноги, спину и подтягивая атакующего к своей груди, атакующий переносит тяжесть тела на левую ногу и, поворачи-

ваясь направо, переставляет правую ногу так, чтобы она оказалась рядом с левой примерно на ширине плеч. Этими действиями атакующий отрывает атакующего от ковра. Как только правая нога будет поставлена на ковер, атакующий, отклоняясь назад, делает рывок руками на себя-вверх и падает с противником в прогнутом положении. Продолжая падение назад, он становится на мост и, не распуская захвата, бросает противника на лопатки (рис. 175).

После захвата противника за туловище сзади атакующему иногда бывает выгодно перейти для проведения приема на другую от атакующего сторону. Перейдя через него и встав сбоку на ступни, он, распрямляя ноги, спину и отклоняясь назад, подтягивает руками противника к себе на грудь (рис. 176), а затем бросает его.

**Тактическая подготовка.** Захватив атакующего за туловище и угрожая выполнить накат, атакующий вызывает у него защиту — упор рукой и бедром в ковер. Воспользовавшись этой защитой, проводящий прием быстро переходит на другую сторону, отрывает атакующего от ковра и бросает его назад.

**Защиты.** 1. Плотно прижимаясь туловищем к своему правому (левому) бедру, атакующий не дает противнику соединить руки в крючок или, быстро подавая туловище вперед, не дает захватить себя.

2. Не давая оторвать себя от ковра, атакующий захватывает атакующего за запястья и, отодвигаясь назад, разводит ноги в стороны между его ногами, а руки подтягивает к своей груди.

3. Если атакующему удалось плотно захватить атакующего и оторвать его от ковра, тот располагает свои ноги снаружи ног атакующего, а его руки сдвигает к своим бедрам.

Если этого недостаточно для защиты, то атакующий, наклоняясь вперед, упирается руками в плечи атакующего.

**Контрприемы.** 1. Выход наверх в выседом с захватом разноименной руки.

Не давая оторвать себя от ковра, атакующий быстро захватывает атакующего левой рукой за правое запястье и выставляет левую ногу вперед до выседа на бедре. Поворачиваясь в правую сторону и нажимая правым плечом на одноименное плечо атакующего, проводящий контрприем отпускает правую руку партнера, заканчивает поворот направо и, заходя за атакующего, захватывает его.

2. Бросок через спину с захватом запястья и шеи.

Контрприем аналогичен контрприему от наката захватом туловища (см. рис. 148).

**III. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом спереди-сверху.**

Атакующий, находясь спереди атакующего на коленях или на колени и ступне (возможно, и на обеих ступнях), захватывает его сверху левой рукой за разноименное плечо, а правой — за шею и соединяет пальцы в крючок. Сильно сжимая шею с плечом и вставая, он подводит полусогнутые ноги под атакующего, подтягивая его руками к себе на грудь. При помощи сильного рывка руками вверх, разгибания ног и падения назад атакующий, предельно прогибаясь, отрывает противника от ковра. Поворачиваясь с атакующим в левую сторону, то есть в сторону

его захваченной руки, атакующий бросает противника на спину, а сам ложится на живот и, распустив захват, удерживает атакуемого левой рукой за правую руку, а правой захватывает его за шею и прижимает лопатками к коврику (рис. 177).

Бросок можно закончить и поворотом в сторону головы, находящейся под правым плечом. В этом случае атакующий, сохраняя соединение пальцев, дожимает атакуемого захватом шеи с плечом.

**Тактическая подготовка.** Находясь спереди атакуемого на колени или на обеих ступнях, атакующий захватывает его за шею с плечом и, толкая от себя вперед, вызывает сопротивление противника, которое использует затем для броска.

**Защита.** Как только атакующий захватит атакуемого за шею с плечом, тот прижимает правую руку к себе, а левой рукой захватывает противника за разноименное запястье и оттягивает к своей груди, а туловище отводит назад-вниз и старается разорвать захват.

**Контрприемы.** 1. Вертушка захватом руки снизу.

Этот контрприем применяется, когда атакующий начал осуществлять захват или когда захват разорван атакуемым. Уловив удобный

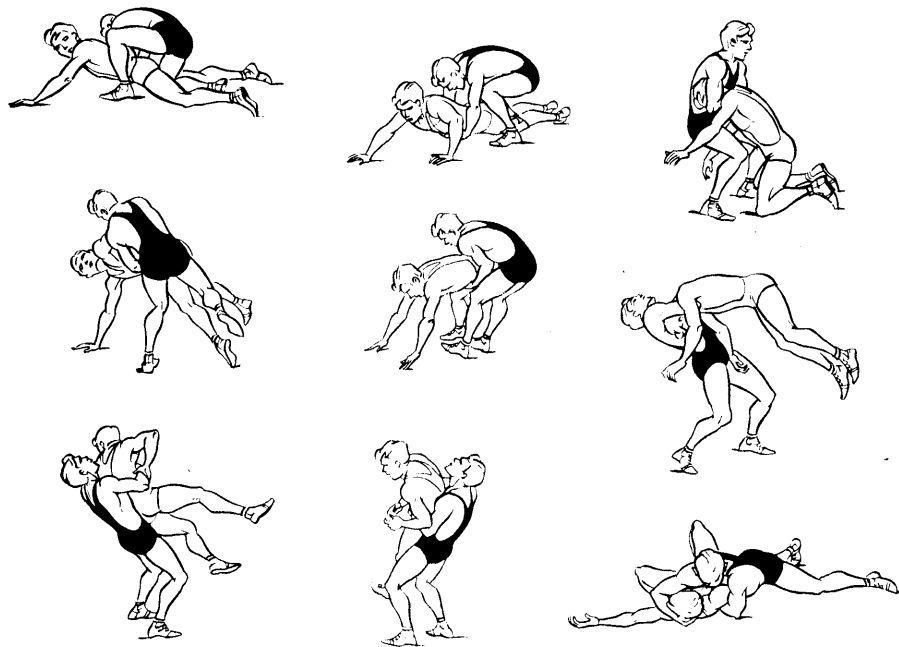


Рис. 176

Рис. 177

Рис. 175

Рис. 178

Рис. 179

момент, контратакующий, удерживая противника левой рукой за разноименное запястье, быстро посылает правую ногу под себя-влево и, повернувшись под правой рукой атакующего, захватывает его правой рукой за одноименное плечо.

Крепко удерживая захваченную руку и нажимая на нее грудью, контратакующий вынуждает атакующего встать в партер и, становясь сзади него, захватывает левой рукой за туловище сверху.

2. Переворот скручиванием с захватом руки под плечо.

Как только атакующий захватит противника за шею с плечом сверху, контратакующий, приподнимаясь, выставляет левую ногу вперед-влево и ставит ее на ступню, а правой рукой сильно прижимает атакующего к себе за разноименное плечо (предплечье). Убирая под себя правую голень и поворачиваясь направо, проводящий контрприем садится на бедро правой ноги и скручивающим движением вправо-за себя переворачивает атакующего спиной к коврику, опираясь при этом на правый локоть (рис. 178).

3. Переворот скручиванием с захватом руки на шее и туловища.

Этот контрприем удобно проводить, если атакующий при захвате шеи с плечом сверху далеко подает туловище на атакуемого.

Используя этот момент, контратакующий, выставляя правую ногу на ступню вперед-в сторону, захватывает атакующего левой рукой за разноименное запястье, а правой — за туловище. Упираясь правой ногой в ковер и поворачиваясь налево, проводящий контрприем скручивающим движением за себя переворачивает противника спиной к коврику, левой рукой крепко удерживая на шее его правую руку, а правой — туловище.

4. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.

Когда атакующий, осуществив захват, начинает отрывать атакуемого от ковра, проводящий контрприем, опережая его действия, захватывает левой рукой атакующего у себя на шее за разноименное запястье, а правой — за туловище и приближается к противнику вплотную. Резко отклоняясь назад, контратакующий отрывает противника от ковра и, прогибаясь, бросает его (рис. 179), поворачиваясь в левую сторону. Затем контратакующий, не распуская захвата, ложится на живот и прижимает противника спиной к коврику.

5. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Когда атакующий, осуществив захват, подведет ноги под атакуемого и начнет отрывать его от ковра, контратакующий сползает вниз-вперед. Если атакующий продолжает проводить прием, то контратакующий выводит правую ногу и туловище в правую сторону и захватывает противника руками за туловище. Когда атакующий в ходе броска начинает поворачиваться в сторону захваченной руки, контратакующий быстро выбрасывает ноги в правую сторону, сжимает противника руками за туловище, не давая ему развернуться. Не ослабляя захвата, контратакующий ложится на живот и дожимает противника.

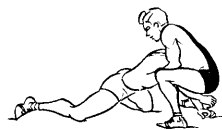


Рис. 180

#### IV. Бросок прогибом с захватом рук с головой спереди-сверху.

Стоя спереди атакуемого, находящегося в высоком или низком партере или лежащего на животе, атакующий захватывает сверху его руки с головой, соединяя пальцы в крючок. Плотнo прижимая атакуемого руками к своей груди, атакующий, переходя в полуприсед, направляет захваченные руки и голову противника между своих бедер и опирается своими предплечьями на них. Продолжая сильно удерживать атакуемого руками и отклоняться с ним назад, атакующий, садясь на ковер, отрывает ноги противника от ковра и, поворачиваясь направо, бросает его спиной к ковра (рис. 180). Ложась на живот, атакующий

распускает хват (в крючок) и, удерживая атакуемого правой рукой за левую руку, левой захватывает его за шею и дожимает.

**Тактическая подготовка.** Захватив туловище атакуемого обратным захватом, атакующий, используя защитное действие противника, заходит спереди него и перемещает свои руки на хват рук с головой.

**Защита.** После осуществления атакующим захвата атакуемый, разводя руки в стороны, не дает прижать их к голове и старается разорвать хват.

**Контрприемы.** 1. Переворот в сторону с захватом рук под плечи.

Как только атакующий произведет хват, контратакующий захватывает противника за разноименные запястья, плотно прижимает его руки к себе, продвигается вперед и, подлезая под него, посылает свою голову под его правое плечо. Поворачиваясь в правую сторону и опираясь на правый локоть, проводящий контрприем переворачивает противника спиной к ковра.

2. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Когда атакующий, садясь, начинает перебрасывать атакуемого через себя, проводящий контрприем, отставляя ноги назад и несколько освобождаясь руками от плотного захвата, старается вывести голову в противоположную от поворота сторону. Неожиданно выбрасывая ногу (ноги) в сторону поворота атакующего и накрывая его, контр-атакующий сильно сжимает руками туловище противника.

#### Броски через спину

Эта группа приемов борьбы в партере является самой молодой. При выполнении этих технических действий борец после соответствующего захвата отрывает атакуемого полностью или частично от ковра и, поворачиваясь к нему спиной, подводя под него таз, перебрасывает противника через себя и, падая вместе с ним на ковер, ставит его в опасное положение (мост, полумост).

#### I. Бросок через спину с ключом и захватом туловища сверху.

Данный прием удобнее проводить, когда атакуемый находится в высоком партере. Встав на правое колено сзади между ногами партнера, а левую ногу поставив в сторону на ступню, атакующий захватывает левую руку атакуемого на ключ, а правой рукой — за его туловище сверху по линии пояса. Переставив правую ногу на колено впереди левого колена атакуемого, атакующий, отклоняясь в левую сторону и переходя на левое колено, подтягивает противника руками ближе к себе так, чтобы тот оказался у него на правом бедре и касался спины. Падая на левый бок вперед-в сторону и одновременно делая рывок правой рукой за туловище атакуемого и подбивая его тазом снизу вверх, атакующий перебрасывает противника через его голову спиной к ковра. Когда ноги атакуемого окажутся ближе к ковра, атакующий, не отпуская левой руки атакуемого, быстро снимает правую руку с его туловища и, ложась на живот с поворотом налево, захватывает его за туловище сверху (рис. 181). Затем, удерживая левую руку атакуемого и надавливая правой рукой на его туловище сверху, атакующий нажимает правым боком на левый бок атакуемого и дожимает его.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив левую руку на ключ и туловище сверху, атакующий толкает атакуемого вперед, угрожая сбить его на живот. Когда атакуемый сопротивляется, атакующий, используя это сопротивление, выполняет прием.

2. Захватив левую руку на ключ и туловище сверху, атакующий угрожает перевернуть атакуемого переходом через него. Используя сопротивление противника, он выполняет бросок.

**Защиты.** 1. Когда атакующий захватывает левую руку на ключ и туловище сверху, атакуемый сопротивляется броску, отходит от противника, прижимаясь тазом к ковра, и, поворачиваясь к проводящему прием грудью, упирается рукой и коленом в ковер.

2. Атакуемый в момент отрыва его от ковра быстро отталкивается ногами от ковра и отходит от проводящего прием вправо.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом запястья.

Как только атакующий осуществит полностью хват левой руки на ключ и туловища сверху, выполняющий контрприем быстро захватывает правой рукой противника за правое запястье и, отталкиваясь левой ногой от ковра, падает в сторону на свое правое бедро и правый локоть, а левой рукой помогает перебросить атакующего через себя. Дальнейшие действия контратакующего те же, что и при выполнении контр-приема от наката с ключом и захватом туловища сверху.

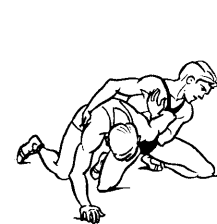


Рис. 181



## 2. Выход наверх выседом.

Контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска накатом с ключом и захватом туловища сверху.

## 3. Накрывание отбрасыванием ног за атакующего.

Когда атакующий, осуществив захват, начинает отрывать атакуемого от ковра, проводящий контрприем неожиданно прекращает сопротивление, в темп начатого атакующим движения отталкивается правой рукой от ковра, отбрасывает свои ноги в сторону за атакующего и ложится на его туловище (см. рис. 167).

## II. Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища.

Встав слева от атакуемого на правое колено и левую ступню, атакующий захватывает его правой рукой за туловище сверху, а левой — за одноименную руку по линии сгиба в локтевом суставе.

Рывком руками на себя-вверх с одновременным подставлением правой ноги на ступню рядом с левой ногой атакующий отрывает руки и колени атакуемого от ковра и вынуждает его встать на ноги. Поднимая атакуемого, атакующий тут же подводит под него свою спину, выводит таз в сторону и, выпрямляя ноги с одновременным рывком руками и наклоном туловища вперед-влево, отрывает противника от ковра. Падая с атакуемым, атакующий при помощи рывка правой рукой за туловище и подбива тазом переворачивает противника в воздухе спиной к ковра и, бросая на ковер, ложится на левую руку, а правой захватывает его за туловище сверху (рис. 182).

*Тактическая подготовка.* Находясь слева от атакуемого, атакующий отвлекает его внимание попыткой захватить шею из-под дальнего плеча. Воспользовавшись защитой противника, атакующий захватывает его левой рукой за одноименную руку, а правой — за туловище сверху и выполняет бросок.

*Защиты.* 1. Не давая противнику захватить левую руку, атакуемый прижимает ее к себе.

2. Не давая поднять себя, атакуемый ложится на живот и отходит ногами от противника.

3. Если атакующий поднял атакуемого, тот, не давая себя бросить, приседает, захватывает правой рукой у себя на туловище одноименное запястье противника и, защищаясь, старается повернуться к нему грудью.

*Контрприем.* Бросок через спину с захватом одноименного запястья.

Если атакующий не успел оторвать атакуемого от ковра, то контратакующий выполняет данный контрприем так же, как и контрприем от захвата руки на ключ.

Когда же атакуемый окажется в стойке, он применяет третью защиту, а далее действует как и при выполнении контрприема в стойке от перевода рывком за руку (см. рис. 197).

## III. Бросок через спину с захватом туловища.

Этот прием выполняется, когда атакуемый стоит в партере или лежит на животе. Присев слева от атакуемого и, находясь почти правым боком к нему, атакующий захватывает противника за туловище

двумя руками по линии пояса, соединяя пальцы в крючок. Рывком руками противника к себе с одновременным выпрямлением ног атакующий отрывает его от ковра и подводит под него таз. Плотнo прижав атакуемого к правому ковра, атакующий, наклоняясь вперед-влево, переворачивает противника в воздухе руками спиной к ковра и, бросая на спину, снимает с его туловища правую руку, ложится грудью на него, левой рукой захватывает его за плечо одноименной руки снизу и прижимает лопатками к ковра (рис. 183).

Этот прием атакующий может выполнить несколько иначе.

Оторвав атакуемого от ковра и выведя таз в сторону, он прижимает противника к своему правому боку, а затем, разъединяя свои пальцы, удерживает его за туловище правой рукой, а левой захватывает за шею сверху (рис. 184) и рывком руками (левой вниз, а правой вверх) поворачивает атакуемого спиной к ковра. Заканчивая бросок, атакующий ложится на живот со стороны головы противника, левой рукой захватывает его за одноименную руку снизу, а правой — за шею или туловище сверху и дожимает.

*Тактическая подготовка.* Встав с правой стороны от атакуемого левым боком к нему и захватив его за туловище двумя руками, атакующий угрожает оторвать противника от ковра. Защищаясь, атакуемый поворачивается к атакующему грудью и упирается в ковер правой рукой и правой ногой. Воспользовавшись этой защитой, атакующий, не меняя захвата, перепрыгивает через противника и, отрывая его от ковра, выполняет бросок.

*Защиты.* 1. Поворачиваясь грудью к атакующему, атакуемый упирается в ковер рукой и ногой и не дает оторвать себя от ковра.

2. Если атакующему удалось оторвать атакуемого от ковра, то тот, не давая себя бросить, приседает и посылает сзади ближнюю ногу между ногами противника.

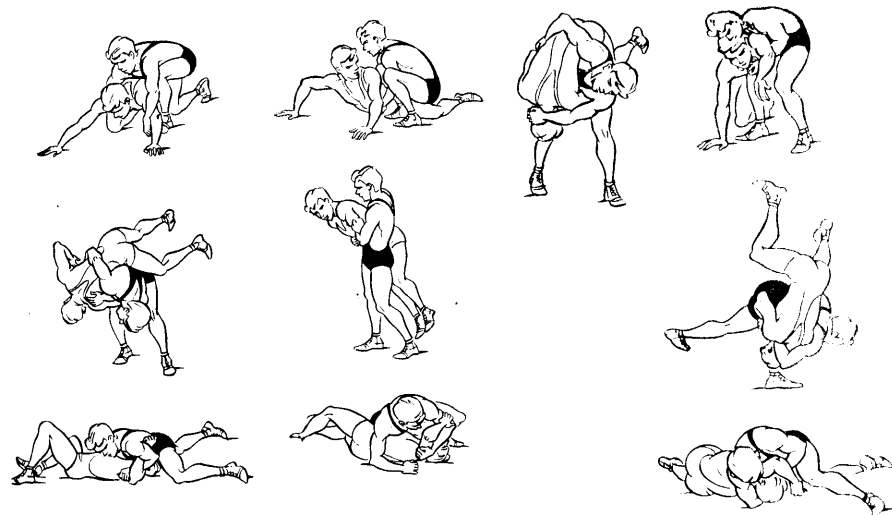


Рис. 182

Рис. 183

Рис. 184

Рис. 185

**Контрприем.** Бросок через спину с захватом одноименного запястья.

Применив третью защиту, контратакующий захватывает атакующего правой рукой за одноименное запястье у себя на туловище и, поворачиваясь в левую сторону с переходом на правое колено, бросает его через спину, опираясь на правый локоть и правое бедро. Удерживая правую руку противника, контратакующий поворачивается налево, ложится на живот и прижимает его лопатками к коврику.

#### IV. Бросок через спину с захватом сбоку плеча с шеей.

Встав на правое колено и левую ступню слева от атакуемого, стоящего в партере или лежащего на животе, атакующий подводит левую руку под его одноименное плечо, а правой рукой захватывает его за шею с правой стороны и соединяет пальцы в крючок. Захватив атакуемого за плечо с шеей, атакующий тут же встает на ноги и, приподняв туловище противника, ставит правую ногу впереди его левого колена на уровне своей левой ноги, затем подводит под него спину и выводит таз в сторону. Рывком руками за плечо с шеей и одновременным выпрямлением ног, подбивом тазом и наклоном туловища вперед атакующий отрывает атакуемого от ковра и, падая с ним вперед-влево, бросает на ковер. Не распуская захвата, атакующий ложится с правой стороны от атакуемого и прижимает его лопатками к коврику (рис. 185).

**Тактическая подготовка.** Встав слева от противника, атакующий угрожает ему обратным захватом туловища. Вызвав защиту — поворот грудью с упором левой рукой в ковер, атакующий тут же захватывает атакуемого за левое плечо с шеей и выполняет бросок.

**Защита.** Не давая себя оторвать от ковра, атакуемый захватывает атакующего правой рукой за одноименное запястье и, отставляя ноги назад, старается разорвать захват и лечь на живот.

**Контрприем.** Бросок в сторону с захватом одноименного запястья.

Как только атакующий захватит атакуемого и, поставив правую ногу вперед, приподнимет его туловище, проводящий контрприем захватывает атакуемого правой рукой за предплечье правой руки у себя на шее и ставит правую ногу на ступню или колено вперед, поворачивая туловище налево. Рванув рукой за правую руку атакующего, контратакующий падает в сторону на правый бок, опираясь при этом на локоть правой руки и сбрасывая левой рукой противника в сторону. Коснувшись ковра правым боком, контратакующий быстро поворачивается налево к противнику и, отпуская его правое предплечье, захватывает его левой рукой за правую руку, а правой — за туловище сверху и дожимает.

### Захваты руки на ключ

Многие наиболее действенные приемы классической борьбы в партере выполняются атакующим с помощью захвата руки на ключ. Захватить руку на ключ боец может различными способами и из различных исходных положений (например, когда атакуемый стоит в

высоком или низком партере или лежит на животе, а атакующий находится сзади, сбоку или спереди него). При правильном положении захваченной руки на ключ локоть атакуемого должен находиться под плечом одноименной руки атакующего. Чтобы захват руки на ключ был правильным и крепким, атакующему нужно плотно зажать плечо одноименной руки атакуемого между своим плечом и предплечьем, а кисть руки положить ладонью на его лопатку или на верхнюю часть плеча своей разноименной руки (рис. 186).

Если локоть захваченной на ключ руки выйдет из-под плеча атакующего и будет находиться перед его грудью, то он может повредить руку противника в локтевом суставе.

Чтобы провести прием с захватом руки на ключ, атакующему нужно дополнительно захватить атакуемого свободной рукой за руку или за шею, подбородок, туловище, так как без дополнительного захвата прием выполнить трудно.

**Некоторые способы захвата руки на ключ и защиты от них.**

1. **Захват руки на ключ одной рукой сзади** легче выполнить тогда, когда атакуемый стоит в высоком партере. Атакующий становится на правое колено между его ногами, левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Правой рукой он захватывает атакуемого за туловище сверху (или за правое плечо), а левой рукой — за его левое предплечье снаружи ближе к запястью, отводит его в сторону-к себе, пропускает свою руку дальше, под его плечо (рис. 187), кладет свою кисть ему на левую лопатку (или захватывает свое правое плечо) и плотно прижимается грудью к захваченной руке, крепко зажав ее между своим плечом, предплечьем и туловищем.

Захват руки на ключ можно значительно усилить, если опереться левой ногой в ковер и выпрямить туловище.

**Защита.** Выставляя вперед левую руку и отставляя левую ногу назад на носок между ногами атакующего, атакуемый не дает выполнить захват.

2. **Захват руки на ключ одной рукой спереди** выполняется обычно, когда партнер лежит на животе или стоит в низком партере. Находясь спереди атакуемого на коленях или на животе, атакующий подводит левую руку спереди под его левое плечо и, захватывая левой кистью верхнюю часть своего правого плеча, правую руку накладывает на спину атакуемого. Упираясь левой ступней в ковер, атакующий левой рукой отрывает от ковра левую руку атакуемого и, быстро заходя назад, наваливается на него сверху. Правой рукой атакующий плотно захватывает атакуемого за туловище по линии пояса (или за правое плечо), а свою левую кисть оставляет у себя на правом плече или снимает с плеча и накладывает ее ладонью на левую лопатку противника, прижимаясь грудью к его спине.

**Защита.** Не давая захватить руку на ключ, атакуемый выпрям-

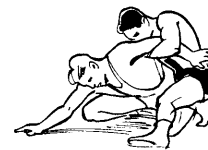


Рис. 186



Рис. 187

ляет ее и, упиравшись ею в живот атакующего, отходит от него вправо, мешая ему пойти назад.

3. *Захват руки на ключ двумя руками сзади* обычно применяется, когда атакуемый находится в высоком или низком партере, соединив руки в крючок, или лежит на животе. Став на правое колено сзади между ногами атакующего, а левую ногу поставив в сторону на ступню, атакующий подводит правую руку под левое плечо противника и, наложив ее предплечьем на сгиб локтевого сустава, соединяет свои руки в крючок. Упираясь левой ногой в ковер и правым плечом в левый бок атакующего, атакующий отрывает руками его левую руку от ковра и отводит ее в сторону-назад-к себе. Затем он быстро посылает левую руку под левое плечо противника и, распустив соединение своих пальцев, захватывает атакующего правой рукой за туловище по линии пояса (или правое плечо), а левой рукой — руку на ключ.

З а щ и т а. Не давая захватить руку на ключ, атакуемый выставляет вперед руки, соединенные в крючок, и, отставляя левую ногу назад между ногами атакующего, толкает его левым боком в сторону.

4. *Захват руки на ключ двумя руками сбоку* выполняется в основном, когда атакуемый стоит в низком партере или лежит на животе. Встав слева от атакующего на правое колено и левую ступню грудью к нему, атакующий подводит правое предплечье под плечо левой руки противника и соединяет свои руки в крючок. Оторвав усилием руки левую руку партнера от ковра, атакующий посылает свою левую руку под левое плечо атакующего. Разъединив свои руки, он захватывает атакующего сверху правой рукой за туловище, становится на правое колено сзади его ног, а левой рукой заканчивает захват руки на ключ.

З а щ и т а. Не давая захватить руку на ключ, атакуемый выпрямляет ее и отходит от атакующего вправо.

5. *Захват руки на ключ с упором головой в плечо* выполняется, когда атакуемый стоит в высоком партере или лежит на животе. Встав на правое колено сзади атакующего, а левую ногу поставив на ступню вперед-в сторону, атакующий захватывает противника правой рукой за туловище сверху по линии пояса, а левой — за левое запястье. Упираясь головой в левое плечо атакующего и удерживая его левую руку на месте, атакующий упирается носками в ковер и сталкивает противника вперед на живот. В момент падения атакующий, не снимая правой руки с туловища, отпускает левую руку противника, подводит свою левую руку под его левое плечо, захватывает ее на ключ (рис. 188).

З а щ и т а. Когда атакующий коснется головой левого плеча атакующего, последний убирает левый локоть под себя, мешая этим противнику захватить руку на ключ.

6. *Захват руки на ключ толчком противника в сторону* применяет-

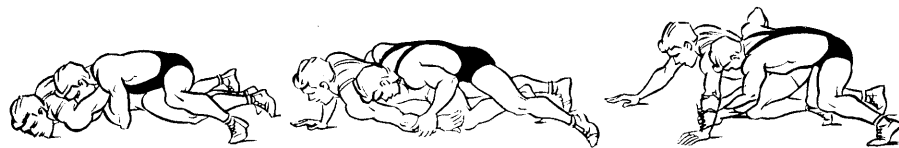


Рис. 188

ся, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на ступню между ногами атакующего, а левую ногу — на колено рядом с его левым коленом. Затем он захватывает атакующего правой рукой за туловище, а свое левое предплечье накладывает снаружи на его левое предплечье и, упиравшись в ковер правой ногой, падает на левый бок, увлекая за собой атакующего. В момент падения атакующий подводит левую руку под левое плечо атакующего и, отталкиваясь левым локтем от ковра, ложится сверху на противника, заканчивая захват руки на ключ.

З а щ и т а. В момент падения на бок атакуемый прижимает левую руку к своему туловищу, мешая атакующему подвести руку под плечо.

7. *Захват руки на ключ рывком за плечи* применяется, когда атакуемый стоит в высоком или низком партере. Стоя сзади атакующего и выставляв вперед левую ногу, атакующий, наклоняясь, быстро захватывает атакующего руками за плечи и, выпрямляясь, отрывает его руки от ковра. Как только руки атакующего отделятся от ковра, атакующий быстро снимает кисти с его плеч и, наклоняясь вперед, пропускает свою левую руку под плечо его левой руки, захватывает ее на ключ и, опускаясь на правое колено, правой рукой захватывает туловище сверху.

З а щ и т а. 1. В момент рывка за плечи атакующий выставляет руки вперед или прижимает локти к животу ладонями вверх.

2. В момент рывка за плечи атакуемый поворачивается на коленях налево, то есть в сторону захватываемой руки.

8. *Захват руки на ключ с помощью рычага ближней руки* выполняется, когда атакуемый стоит в высоком или низком партере. Атакующий становится на правое колено сзади между ногами атакующего, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону. Захватив противника правой рукой за левое предплечье изнутри, а левой — за свое правое предплечье (рис. 189), атакующий, упиравшись правым плечом в левый бок атакующего, резким рывком руками на себя отрывает руку противника от ковра. Как только рука атакующего отделится от ковра, атакующий, продолжая удерживать ее правой рукой, снимает свою левую руку с предплечья, захватывает ею левую руку противника на ключ, а освободившейся правой рукой — его туловище сверху.

З а щ и т а. Выпрямляя захватываемую левую руку, атакуемый толкает атакующего левым боком в сторону от себя.

**Комбинации захватов руки на ключ.**

1. *Захват руки на ключ при обратном захвате туловища.* Стоя с левой стороны атакующего (он лежит на животе или стоит в высоком партере), атакующий выполняет обратный захват туловища и пытается оторвать противника от ковра (рис. 190). Вызвав у противника защитное действие (упор левой рукой и ногой в ковер и перенос тяжести

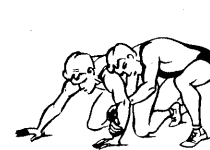


Рис. 189



Рис. 190



Рис. 191

тела вправо), атакующий быстро разъединяет свои руки и, захватывая атакующего двумя руками за левую руку, отрывает ее от ковра и заканчивает левой рукой захват руки на ключ, а правой захватывает туловище сверху.

**З а щ и т а .** Когда атакующий, распуская первоначальный захват, пытается захватить атакующего двумя руками за левую руку, тот, не давая это сделать, прижимает руку к себе, поворачивая ее ладонью вверх.

**2. Захват руки на ключ при захвате шеи с плечом сбоку** удобно выполнять, когда атакующий стоит в высоком партере. Встав на правое колено между ногами атакующего, а левую ногу поставив на ступню вперед-в сторону, атакующий пытается захватить его шею с левым плечом. Вызвав противника на защитное действие (прижимает голову к правой руке), атакующий быстро захватывает правой рукой его левую руку снизу по линии сгиба в локтевом суставе и рывком на себя отрывает ее от ковра. Захватывая левой рукой левую руку атакующего на ключ, правую руку атакующий накладывает на туловище противника сверху.

**З а щ и т а .** Когда атакующий захватывает атакующего снизу правой рукой за левую руку, последний прижимает ее к себе, поворачивая ладонью вверх.

**3. Захват руки на ключ при захвате предплечья дальней руки рычагом** выполняется, когда атакующий стоит в высоком или низком партере или лежит на животе. Атакующий становится сзади атакующего на правое колено между его ногами, а левую ногу ставит вперед-в сторону на ступню. Прижавшись грудью к противнику, атакующий захватывает его спереди левой рукой за правое запястье, а свою правую руку подводит под плечо его правой руки и захватывает свое предплечье. Подтягивая правую руку атакующего к его туловищу, атакующий вызывает защиту (рис. 191) — выпрямление правой руки и перенос тяжести тела влево. Отпустив эту руку, атакующий захватывает левой рукой левую руку атакующего на ключ, а правой рукой — его туловище сверху.

**З а щ и т а .** В момент захвата левой руки на ключ атакующий прижимает ее к своему туловищу, поворачивая ладонью вверх.

**4. Захват руки на ключ при захвате шеи из-под дальнего плеча.** Атакующий находится в высоком или низком партере или лежит на животе. Став на правое колено между ногами атакующего, а левую ногу поставив на ступню вперед-в сторону, атакующий пытается захватить его шею из-под дальнего плеча. Защищаясь, атакующий прижимает голову к правой руке и тем самым создает благоприятные условия для захвата своей левой руки на ключ, чем немедленно и пользуется атакующий (рис. 192).

**З а щ и т а .** Как только атакующий, отказавшись от захвата шеи

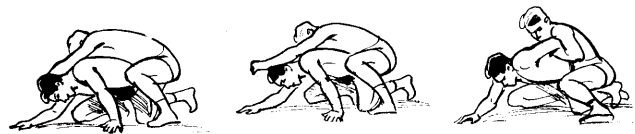


Рис. 192

атакуемого из-под дальнего плеча, начинает захватывать его левую руку на ключ, атакующий быстро прижимает ее к себе, поворачивая ладонью вверх.

**5. Захват руки на ключ при захвате на рычаг** можно выполнять, когда атакующий стоит в высоком или низком партере или лежит на животе. Атакующий становится сзади атакующего на правое колено между его ногами, а левую ногу ставит на ступню вперед-в сторону и пытается захватить противника слева на рычаг. Защищаясь от захвата, атакующий поднимает голову и прижимает к себе свою левую руку. Используя это защитное действие, атакующий неожиданно захватывает его левой рукой за левую руку, отводит ее в сторону-назад и, заканчивая захват левой руки на ключ, накладывает свою правую руку противнику на туловище сверху или на правое плечо.

**З а щ и т а .** В момент захвата атакующим левой руки на ключ атакующий быстро выставляет ее вперед.

**6. Захват руки на ключ при захвате шеи с плечом спереди** выполняется, когда атакующий находится в низком партере или лежит на животе. Атакующий, находясь со стороны головы атакующего, пытается захватить его сверху за шею с левым плечом, на что атакующий отвечает защитой — отводит левую руку назад. Воспользовавшись этим, атакующий быстро подводит спереди свою левую руку под левое плечо атакующего и, заходя назад, захватывает левой рукой его левую руку на ключ, а правой рукой — туловище сверху.

**З а щ и т а .** В момент захождения атакующего назад атакующий, выпрямляя левую руку, отходит от него вправо.

**7. Захват руки на ключ при захвате туловища сзади** выполняется, когда атакующий находится в высоком или низком партере или лежит на животе. Находясь сзади атакующего и захватив его за туловище двумя руками, атакующий угрожает оторвать противника от ковра. Защищаясь, тот захватывает атакующего за запястья и пытается освободить свое туловище. Воспользовавшись этим, атакующий быстро захватывает правой рукой левое запястье атакующего, а левой рукой — его одноименную руку на ключ.

**З а щ и т а .** В момент захвата атакующим левой руки на ключ атакующий быстро ложится на левый бок, прижимая руку к себе.

**Способы освобождения руки, захваченной на ключ.**

1. Если на ключ захвачена левая рука и атакующий стоит в высоком партере, то для освобождения руки от захвата он ставит вперед левую ногу на колено, делает рывок туловищем и левой рукой вперед, удаляется от атакующего и освобождает руку.

2. Чтобы освободить левую руку, захваченную на ключ, атакующий, находясь в высоком партере, быстро выставляет вперед-вправо левую голень, находящуюся между ногами противника, поворачивается налево грудью к атакующему и, стоя на коленях, выпрямляет левую руку ладонью вниз, освобождая ее от захвата на ключ.

**Контрприемы при захвате руки на ключ.**

**1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.**

Когда атакующий заканчивает захват на ключ левой руки атакующего, находящегося в высоком партере, тот, не давая отключить руку,

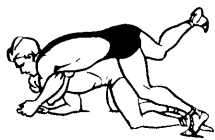


Рис. 193



Рис. 194

поворачивает ее ладонью вверх, выставляет вперед свою левую ногу на колено, поворачивает голову и туловище направо, выводит таз влево и рывком левой рукой вперед с одновременным толчком тазом вверх (за счет выпрямления правой ноги) сбрасывает с себя противника (рис. 193). Заканчивая бросок, контратакующий ложится на живот и, захватывая правой рукой атакующего за шею, старается прижать его лопатками к коврику.

2. Бросок через спину с захватом одноименного (разноименного) запястья.

Выставляя вперед на колено свою правую ногу и слегка садясь на ее пятку, проводящий контрприем захватывает атакующего правой рукой за правое запястье и, падая на свой правый локоть, бросает противника в сторону, помогая себе левой рукой. Перейдя на правый бок, контратакующий, упираясь в ковер правым локтем и правой ногой, не отпускает правую руку атакующего, а левой рукой захватывает его за туловище сверху и, поворачиваясь на него грудью, старается прижать спиной к коврику.

Этот контрприем можно выполнить иначе. Упираясь правой рукой в ковер, контратакующий захватывает атакующего левой рукой за правое запястье у себя на туловище, переставляет правую ногу вперед на колено и, поворачиваясь налево, бросает противника в сторону — за себя (рис. 194). Удерживая правую руку атакующего, проводящий контрприем старается повернуться к противнику грудью и дожать его.

3. Выход наверх выседом.

Когда атакующий заканчивает захват левой руки атакующего на ключ, тот, поворачивая левую руку ладонью вверх, выставляет левую ногу вперед (см. рис. 117). Взмахнув правой рукой и правой ногой вперед-влево, контратакующий поворачивается на левой ноге грудью к атакующему, одновременно делает рывок левой рукой за плечо его левой руки на себя-вниз и, удерживая ее на ключе, правой рукой захватывает противника за туловище сверху.

Этот контрприем атакующий может выполнять несколько иначе. Вместо левой ноги он выставляет вперед правую ногу, упираясь правой рукой в ковер, а затем, взмахнув ею вперед-влево, поворачивается грудью к противнику и заканчивает контрприем так же, как и в предыдущем случае.

## ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

### ПЕРЕВОДЫ

Переводы — наиболее доступные приемы борьбы в стойке, не требующие предварительной подготовки занимающихся.

При выполнении переводов непосредственной угрозы поражения

атакуемый не испытывает и в большинстве случаев, падая на ковер, оказывается в положении партера или лежа на животе, ибо при проведении приема атакующий не переворачивает противника спиной к коврику.

Эти приемы выполняются атакующим различными способами: рывком, нырком, вращением (вертушкой).

Выполняя перевод рывком, атакующий, захватив противника, резким движением на себя-в сторону-вниз или под себя выводит его из устойчивого положения и переводит в партер.

При переводе нырком атакующий проходит под рукой атакующего и, оказавшись сбоку или сзади от него, осуществив необходимый захват, как бы повисает на нем и, выведя из устойчивого положения, заканчивает выполнение приема.

Выполняя перевод вращением (вертушкой), атакующий повисает на захваченной руке противника и, поворачиваясь под ней кругом в сторону от атакующего, вынуждает его перейти в партер.

При выполнении переводов любым способом атакующий, как правило, не отрывает атакующего от ковра.

Основными действиями атакующего при выполнении переводов являются: 1) захват и подход к атакующему; 2) падение с атакующим на ковер; 3) удержание атакующего в партере.

### Переводы рывком

#### 1. Перевод рывком за руку.

Находясь с противником в правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за правое запястье, а правой — за одноименное плечо снизу и делает резкий рывок за руку на себя-вниз-вправо, стараясь повернуть атакующего к себе правым боком и вынуждая его шагнуть вперед левой ногой. Рванув атакующего руками за правую руку, атакующий, поворачиваясь направо на правом носке, удерживает противника правой рукой за плечо правой руки, отпускает запястье и, зашагивая левой ногой за правую ногу атакующего, захватывает его освободившейся левой рукой за туловище по линии пояса. Захватив атакующего за правую руку и туловище сбоку, атакующий, крепко держа его, отклоняется назад с поворотом в правую сторону и увлекает противника за собой. Во избежание подножки атакующий переставляет правую ногу по ходу движения к своей левой ноге, опускается на правое колено и вынуждает атакующего перейти в партер (рис. 195), а сам, не распуская захвата, становится сзади него.

Тактическая подготовка. 1. Захватив правую руку атакующего

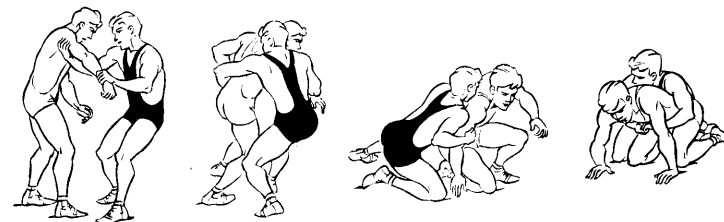


Рис. 195

двумя руками, атакующий отвлекает его внимание попыткой захватить правой рукой левую руку и, когда тот защищается, выполняет рывок за руку с переводом в партер.

2. Захватив запястья, атакующий выполняет рывок за руку при попытке противника освободить руки от захвата.

3. Дав противнику захватить себя за шею правой рукой с левой стороны, атакующий сбивает предплечьем левой руки его руку со своей шеи и захватывает ее за предплечье изнутри, а одноименной рукой — за плечо снизу, сопровождая захват рывком за нее.

4. При попытке атакуемого сблизиться и захватить шею правой рукой с левой стороны атакующий встречает его руку левым предплечьем снизу-изнутри и захватывает ее тут же левой рукой за предплечье сверху, а правой рукой — за плечо снизу, сочетая захват с рывком за руку.

5. Оказавшись скованным за запястья или дав сковать себя, атакующий освобождает правую руку и, захватывая одноименную руку атакуемого за плечо снизу, делает рывок и завершает перевод.

6. Дав захватить туловище и правую руку сверху, атакующий сам захватывает левой рукой правое запястье противника, а правой рукой — его одноименное плечо снизу и одновременно выполняет рывок за руку.

7. Захватив у себя на шее левой рукой разноименное запястье противника, а одноименной рукой — его плечо снизу, атакующий выполняет рывок за правую руку вниз-вправо.

**Защита.** В момент рывка атакующего за руку атакуемый зашагивает левой ногой за его правую ногу и рывком на себя освобождает захваченную руку.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку.

Когда атакующий, рванув атакуемого за правую руку, отпускает его запястье и пытается захватить его левой рукой за туловище сбоку, тот, опережая противника, в темп рывка быстро зашагивает левой ногой за правую ногу атакующего, захватывает левой рукой его туловище, а правой — правое плечо снизу и переводит атакующего в партер, действуя так же, как при выполнении описанного выше приема (рис. 196).

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Данный контрприем атакуемый выполняет в тот момент, когда атакующий, дернув его за правую руку, зашагивает левой ногой и пытается захватить левой рукой туловище сбоку. Опережая атакующего, выполняющий контрприем быстро поворачивается на правом носке спиной к атакующему, подставляет вперед левую ногу, выводит таз в сторону и, зажав плечо правой руки атакующего между своим плечом и предплечьем, захватив дополнительно левой рукой его разноименное плечо, бросает противника через спину, как и при выполнении соответствующего приема.

3. Бросок через спину с захватом запястья.

Когда атакующий захватит атакуемого за правую руку и туловище сбоку, тот сам захватывает его левой рукой у себя на туловище за левое запястье, наклоняется вперед и слегка приседает. Помешав этим перевести себя в партер, контратакующий, быстро поворачивая туловище направо, сгибает левую ногу и становится на колено. Коснувшись



Рис. 196

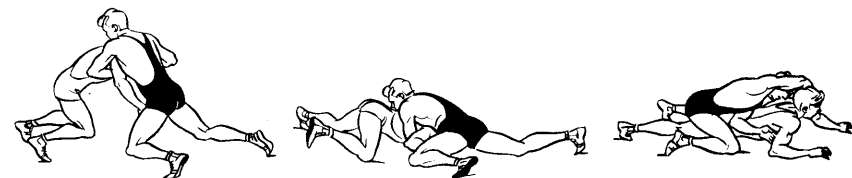


Рис. 197

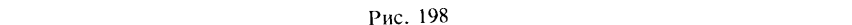


Рис. 198

ковра левым коленом, он, крепко удерживая левой рукой левое запястье атакующего, переходит на левое бедро и левый локоть, а правой рукой сбрасывает противника назад-за себя. Ложась на живот (рис. 197) и удерживая противника левой рукой за левое запястье, а правой — за туловище сверху, контратакующий старается дожать его.

4. Мельница захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, а разноименной — за плечо снаружи).

Когда атакующий осуществляет рывок за руку, атакуемый, делая шаг левой ногой вперед, ныряет головой под правую руку проводящего прием, захватывает его правой рукой за одноименное запястье, а левой — за разноименное плечо снаружи и бросает так же, как и при выполнении аналогичного приема (см. рис. 268).

**II. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.**

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый низкого роста или находится в низкой стойке.

Находясь в правой или фронтальной стойке, атакующий, захватив противника левой рукой за правое плечо сверху, а правой рукой — за его шею слева, неожиданным резким рывком руками на себя-вниз наклоняет атакуемого и быстро захватывает его сверху правой рукой за шею, а левой — за правое плечо, соединяя пальцы в крючок.

Произведя захват, атакующий сильно дергает атакуемого руками за плечо и шею под себя, отбрасывает ноги назад и становится на колени, вынуждая противника перейти в партер. Прижимая шею атакуемого к правому боку, атакующий захватывает его правой рукой за одноименное плечо, быстро забегает назад за противника (рис. 198), захватывает его левой рукой за туловище сверху и удерживает в партере, а правой рукой старается захватить правую руку на ключ.

**Тактическая подготовка.** 1. Рванув атакуемого за правое плечо и шею на себя-вниз, атакующий наклоняет его и, захватив шею с правым плечом сверху, выполняет прием.

2. Рванув атакуемого двумя руками за шею на себя-вниз, атакующий наклоняет его и захватывает шею с плечом сверху.

3. Если атакуемый находится в низкой стойке, атакующий подпрыгивает и захватывает сверху шею противника с правым плечом.

4. Приподняв правую руку и предоставив атакуемому возможность начать делать нырок под нее, атакующий захватывает шею противника с плечом, отступая правой ногой назад.

**Защиты.** 1. Как только атакующий захватит шею атакуемого с плечом, тот не дает перевести себя в партер, подходит ближе к атакуемому, сгибает ноги и, захватив руками руки противника, старается освободиться от захвата или прижать руки атакующего к себе.

2. Если атакующий перевел атакуемого на колени, то тот, не давая атакуемому выйти назад-за себя, отходит ногами в левую сторону и старается встать в стойку.

**Контрприемы.** 1. Вертушка захватом руки снизу.

Как только атакующий захватит шею атакуемого с плечом сверху, проводящий контрприем, шагнув левой ногой вперед-наружу от правой ноги противника, отклоняется назад и, посылая правую ногу вперед и правую руку под одноименное плечо противника, левой рукой захватывает его за правую руку у себя на шее. Продолжая отклоняться назад, контратакующий поворачивается на левой ноге налево кругом от партнера под его правой рукой, заканчивая контрприем так же, как и соответствующий прием.

2. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.

Не давая перевести себя в партер, атакуемый, сближаясь с атакующим, захватывает левой рукой его правую руку у себя на шее за плечо или запястье, а правой рукой — туловище по линии пояса. Подставляя левую ногу вперед на линию с правой, проводящий контрприем прижимается тазом к атакуемому, отклоняет туловище назад и, выпрямляя ноги, отрывает противника от ковра (рис. 199). Дальнейшие действия атакующего те же, что и при выполнении аналогичного приема.

3. Скручивание захватом руки под плечо.

Подойдя ближе к атакуемому и захватив левой рукой плечо его правой руки у себя на шее, проводящий контрприем прижимает к правому боку правой рукой левую руку противника и, сильно сгибая ноги с одновременным поворотом туловища в правую сторону и тягой за левую руку (рис. 200), сваливает противника в сторону. Не отпуская захваченных рук атакующего, контратакующий садится спиной к противнику, широко расставив ноги, и старается дожать его.

4. Мельница захватом руки на шее и туловища.

Подходя вплотную к атакуемому, проводящий контрприем захватывает противника левой рукой за разноименное плечо у себя на шее, а правой — за его туловище и старается отклониться назад. Сильно сгибая правую ногу и посылая левую ногу вперед до выседа на бедре снаружи правой ноги атакующего, контратакующий действует далее так же, как и при выполнении аналогичного приема (см. рис. 270).

5. Перевод нырком с захватом туловища.

Когда атакующий захватит атакуемого за шею с правым плечом,

тот, сближаясь с атакующим и переставляя левую ногу за его правую ногу, захватывает его левой рукой за разноименное запястье, а правой — за туловище и резким рывком головой назад разрывает захват. Продолжая удерживать захваченную правую руку и отклоняться назад, контратакующий выводит атакующего из устойчивого положения и, отпуская его правую руку, быстро поворачивается в правую сторону, захватывает противника левой рукой за туловище сзади и вынуждает перейти в партер.

**III. Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.**

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий позволяет ему захватить себя правой рукой за шею с левой стороны.

В ответ на это проводящий прием захватывает атакуемого правой рукой за правое запястье у себя на шее и рывком рукой вниз с одновременным толчком левым плечом и небольшим поворотом туловища направо снимает правую руку противника с шеи, зашагивая левой ногой за его правую ногу.

Продолжая тянуть правую руку атакуемого на себя-вниз, атакующий быстро захватывает его левой рукой за туловище сбоку по линии пояса и, нажимая грудью вниз на захваченную руку, опускаясь на правое колено, вынуждает противника перейти в партер, а сам наваливается на него сверху (рис. 201).

**Защита.** В момент рывка атакующим за правую руку атакуемый зашагивает за него левой ногой и, поворачиваясь к нему грудью, захватывает его левой рукой за правую руку.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом запястья.

Этот контрприем выполняется в основном так же, как и аналогичный контрприем от перевода рывком за руку (см. рис. 197).

2. Перевод рывком с захватом одноименного запястья и туловища.

Когда атакующий, захватив правой рукой одноименное запястье атакуемого, сбивает левым плечом захваченную руку со своей шеи,

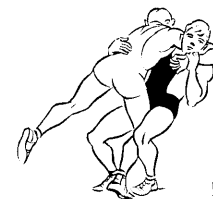


Рис. 199



Рис. 200

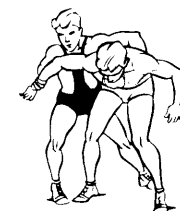


Рис. 201

контратакующий, опережая его, зашагивает левой ногой за правую ногу, захватывает правой рукой за правое запястье, а левой — за туловище сбоку и переводит противника в партер.

### Переводы нырком

#### 1. Перевод нырком с захватом шеи и туловища.

Находясь с атакуемым в правой стойке в обоюдном захвате шеи правой рукой с левой стороны, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью левой руки правую руку атакуемого снизу-вверх-на себя и ныряет под его правую руку. Проходя туловищем под рукой, он делает сильный рывок правой рукой за шею атакуемого на себя-вниз-вправо и, поворачиваясь направо, захватывает его левой рукой за туловище по линии пояса с одновременным зашагиванием левой ногой за его правую ногу. Когда левая нога коснется ковра, атакующий, продолжая поворачиваться в правую сторону, повисает на противнике и, отклоняясь назад, скручивает его за шею на себя-вниз. Чтобы не было подножки, проводящий прием переставляет правую ногу к своей левой ноге и, опускаясь на правое колено, рывком руками за шею и туловище переводит атакуемого в партер (рис. 202), а сам становится на левое колено сзади него и захватывает туловище двумя руками.

**Тактическая подготовка.** 1. Рывком противника правой рукой за шею в левую сторону атакующий вызывает защитное действие — наклон в сторону, противоположную рывку, который и использует для нырка под правую руку и захвата атакуемого за туловище.

2. Рванув противника правой рукой за шею на себя и выведя его из равновесия, атакующий ныряет под его правую руку и захватывает туловище левой рукой.

3. Захватив левой рукой разноименное запястье противника, а правой — шею с левой стороны, атакующий, рванув захваченную руку вверх-на себя, ныряет под нее и захватывает левой рукой туловище сбоку.

**Защита.** В момент, когда атакующий ныряет под правую руку атакуемого, тот, перенося правую руку над его головой, отходит правой ногой назад и поворачивается к нему грудью.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Когда атакующий ныряет под правую руку атакуемого, тот, опережая его, быстро поворачивается в левую сторону на правом носке спиной к нему, приставляет левую ногу к правой, захватывает его левой рукой за правое предплечье у себя на шее, а правой рукой прижимает к правому боку одноименное плечо и бросает атакующего через спину (см. рис. 236).

2. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху и другого плеча снизу.

Как только атакующий нырнет под правую руку атакуемого, тот, делая шаг правой ногой назад, захватывает атакующего правой рукой за шею с левым плечом сверху, а левой рукой — за правое плечо снизу. Резко рванув левой рукой его правую руку на себя-вверх-вправо и

одновременно отклоняясь назад, контратакующий отрывает атакующего от ковра и, падая с ним в прогнутом положении с последующим поворотом направо (рис. 203), бросает его на спину, а сам, не распуская захвата, ложится рядом с противником на живот и дожимает его на лопатки.

3. Бросок через спину с захватом запястья и шеи.

Как только атакующий, нырнув под правую руку атакуемого, захватит его за туловище левой рукой, тот захватывает противника левой рукой за одноименное запястье, переставляет левую ногу ближе к его правой ноге, поворачиваясь направо и опуская таз, падает назад, помогая сбросить противника за себя захватом правой рукой его шеи (рис. 204). Садясь на правое бедро, не отпуская запястья левой руки атакующего, контратакующий наваливается на него грудью.

4. Бросок через спину с захватом руки и другого плеча сверху (или подбородка).

Данный контрприем атакуемый выполняет вначале в основном так же, как и первый контрприем, — бросок через спину с захватом руки под плечо. Разница лишь в том, что, захватывая противника левой рукой за правое предплечье у себя на шее и поворачиваясь к нему спиной, атакуемый не прижимает правой рукой к себе одноименную руку, а



Рис. 203



Рис. 204



Рис. 202

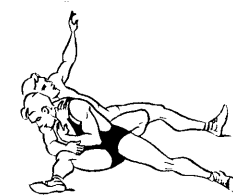


Рис. 205



захватывает его разноименное плечо противника сверху или его подбородок (см. рис. 252).

5. Сбивание выседом с захватом руки под плечо.

Когда атакующий, сбивая правую руку атакуемого со своей шеи, ныряет под нее, контратакующий, опережая его, захватывает левой рукой правое предплечье и, отталкиваясь ногами от ковра с небольшим поворотом налево, посылает правую ногу снаружи одноименной ноги противника до выседа на бедре. Одновременно с этим он, резко опустив правую руку на одноименное плечо противника и толкая его правым боком, сбивает атакуемого спиной к ковра (рис. 205).

## II. Перевод нырком с захватом туловища.

Находясь с атакуемым в обоюдной левой стойке, атакующий захватывает его левой рукой снизу за правую руку и зажимает плечо между своим плечом и предплечьем, а правой рукой — за его разноименное запястье. Потянув левую руку противника на себя и вызвав у него защиту (рывок руки на себя), атакующий отпускает запястье и с шагом правой ногой вперед захватывает атакуемого правой рукой за разноименную руку снизу, соединяя пальцы рук в крючок примерно на уровне лопаток.

Подойдя вплотную к атакуемому и подтягивая его руками на себя-вверх, атакующий неожиданно ослабляет захват и одновременно с этим делает энергичный рывок руками в левую сторону, подбивая правым плечом левую руку вверх-влево, и проходит под нее, зашагивая правой ногой.

Оказавшись сбоку от атакуемого, атакующий, не разъединяя пальцы, опускает руки до линии пояса противника и, прижимая его к себе с одновременным поворотом в левую сторону, переводит в партер (рис. 206), наваливаясь на него сверху.

Этот прием атакующий может выполнить иначе.

Находясь с партнером в обоюдной правой стойке с захватом шеи с правым плечом, атакующий, разъединяя свои пальцы, упирается снизу вверх левой кистью в правый локоть атакуемого, сгибает колени и, пропуская голову вниз под правую руку, проходит под нее, зашагивая левой ногой за правую ногу противника, и захватывает его за туловище двумя руками сбоку. Подтягивая противника руками к себе, сгибая ноги и поворачиваясь в правую сторону (рис. 207), атакующий переводит его в партер.

В практике встречаются еще пять вариантов выполнения приема.

1. Из разноименной левой стойки (развернув носок левой ноги к партнеру) атакующий захватывает атакуемого правой рукой за тулови-



Рис. 206

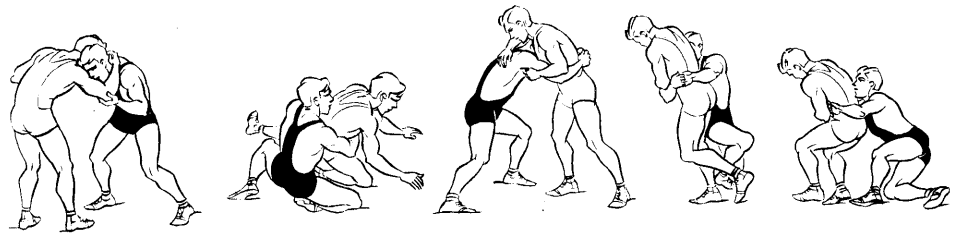


Рис. 207

Рис. 208

ще, а левой — за запястье его правой руки и, поспав правую ногу вперед, снаружи одноименной ноги атакуемого, делает как бы высед на правом бедре, отклоняясь при этом слегка назад, отпуская правое запястье и поворачиваясь в правую сторону.

Захватив противника за туловище сзади двумя руками и продолжая поворачиваться с ним направо (рис. 208), атакующий переводит его в партер, наваливаясь на него сверху.

2. Из правой стойки атакующий захватывает противника правой рукой за туловище, а левой — за запястье его правой руки. Поворачиваясь на правой ноге в правую сторону и нырнув под его правую руку, атакующий, отпустив запястье, посылает левую ногу вперед за противника и, не ставя ее на ковер, направляет прямую между ногами, делает высед на правом бедре, захватывает атакуемого за бока и резким рывком руками в правую сторону переводит в партер.

3. Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает противника правой рукой за левое плечо снизу, а левой — за его правое запястье. Сильно дернув правой рукой за левую руку атакуемого вверх-влево и нырнув головой под нее, атакующий зашагивает правой ногой за левую ногу противника и, захватив его за туловище сзади двумя руками, переводит в партер.

4. Из обоюдной правой стойки проводящий прием захватывает противника левой рукой за правое запястье у себя на туловище с левой стороны а правой рукой — за его туловище. Опуская левой рукой правую кисть атакуемого на верхнюю часть своего левого бедра, атакующий одновременно с этим резко нажимает головой снаружи на его правое плечо и, выводя из равновесия винтообразным движением в правую сторону за себя, захватывая туловище сзади двумя руками, переводит противника в партер.

5. Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за правое запястье у себя на туловище. Пропуская правую руку через правую руку атакуемого под его живот, нажимая при этом правым плечом на его одноименное плечо и отклоняясь назад, атакующий поворачивается в правую сторону, отпускает правое запястье противника, захватывает его за туловище сзади двумя руками и переводит в партер.

*Тактическая подготовка.* 1. Находясь в правой стойке и захватив правой рукой атакуемого за шею с левой стороны, а левой рукой — за разноименное запястье (сковав его), атакующий, отступая назад, увлекает руками за собой противника, а затем быстро ныряет под его правую руку и переводит в партер.

2. Находясь в правой стойке и сковав руки противника обратным захватом запястий, атакующий ныряет под его правую руку в момент защиты, захватывает противника за туловище и переводит в партер.

3. Вызвав противника на захват своих запястий, атакующий, разводя руки в стороны, ныряет под руку атакуемого и переводит его в партер.

**Защита.** Не давая атакующему нырнуть под правую руку, атакуемый, отступая правой ногой назад, поворачивается к противнику грудью и захватывает его правой рукой за плечо левой руки сверху.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.

Когда атакующий, захватив атакуемого левой рукой за правую руку снизу, посылает правую руку под его разноименное плечо, проводящий контрприем, находясь в левой стойке, опережает действие атакующего и бросает его через спину, захватывая противника правой рукой за разноименное плечо сверху, а левой — за шею с правой стороны.

2. Бросок прогибом с захватом рук сверху.

Опережая атакующего и не дав ему соединить пальцы рук на спине, контратакующий, сгибая ноги, плотно захватывает плечи противника сверху и бросает его назад, действуя так же, как и при выполнении аналогичного приема.

3. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Этот контрприем выполняется, когда атакующий, ныряя под правую руку атакуемого, захватывает его за туловище. Опережая противника, контратакующий выполняет бросок через спину, действуя так же, как и при выполнении аналогичного приема.

4. Бросок через спину с захватом запястья.

Как только атакующий, нырнув под правую руку атакуемого, захватит его за туловище левой рукой, тот сам захватывает его левой рукой за одноименное запястье и, поворачиваясь в правую сторону на правой ноге, переставляет левую ногу вперед-вправо и бросает противника через спину, опускаясь при этом на левое колено и захватывая атакующего правой рукой за шею. Сидя на левом бедре, упираясь левым локтем в ковер и удерживая левую руку и шею атакующего, контратакующий поворачивается направо, наваливается на противника грудью и дожимает его.

5. Накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Этот контрприем атакуемый выполняет, когда атакующий, находясь в левой стойке, посылает правую ногу вперед снаружи его одноименной ноги с последующим поворотом в правую сторону. Опережая действия атакующего, контратакующий, наклоняясь вперед и выбрасывая правую ногу вперед до выседа на бедре, захватывает противника двумя руками сверху за правую руку и сваливает его спиной к коврику.

**III. Перевод нырком с захватом туловища с дальнейшей рукой.**

Борцы находятся в правой стойке в обоюдном захвате шеи с правым плечом. Рывком руками на себя, в сторону захваченной руки, или толчком от себя атакующий вынуждает атакуемого защищаться и, уловив

удобный момент и опустив голову, ныряет под его правую руку, зашагивая левой ногой за его правую ногу и опуская руки до линии пояса. Затем атакующий обхватывает противника за туловище с левой рукой, захватывая для плотности правой рукой свое левое запястье. Оказавшись сбоку от атакуемого, атакующий, повисая на нем, сильно сгибает ноги и, поворачиваясь в правую сторону с одновременным рывком руками противника вправо-вниз и переходом на правое колено, переводит его в партер, а сам, не распуская захвата, опускается на колени (рис. 209).

**Тактическая подготовка.** 1. Дав атакуемому захватить себя правой рукой за шею с левой стороны, а правую руку левой рукой снизу, атакующий, опустив голову и нырнув под правую руку противника с одновременным рывком правой рукой за разноименное плечо на себя-влево, оказывается сбоку или сзади атакуемого, захватывает его туловище с левой рукой и завершает перевод.

**Защита.** Не давая атакующему нырнуть под правую руку, атакуемый отступает правой ногой назад и, поворачиваясь к противнику грудью, захватывает правой рукой его левое плечо сверху, а свою левую руку отводит от себя.

**Контрприемы.** 1. Накрывание выседом с захватом руки под плечо.

Как только атакующий нырнет головой под правую руку атакуемого, тот, опережая его, наклоняется вперед, захватывает левой рукой правое плечо снизу, а правой — одноименное плечо сверху и, выставив правую ногу вперед-снаружи одноименной ноги противника до положения выседа на бедре, сваливает его спиной к коврику.

2. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Опережая нырок атакующего под правую руку, атакуемый, поворачиваясь к атакующему спиной на правой ноге, захватывает левой рукой его правое плечо снизу, а правой рукой — сверху и бросает противника через спину.

**IV. Перевод нырком с захватом туловища с рукой.**

Находясь с партнером в правой стойке с обоюдным захватом туловища с правой рукой, атакующий резким движением руками угрожает скрутить атакуемого в левую сторону (в сторону захваченной руки) и тем самым вызывает его защитное действие в обратном направлении. Воспользовавшись этим, проводящий прием делает сильный рывок руками в правую сторону-вниз, переставляет левую ногу за правую ногу атакуемого и, повисая на нем, отставляет правую ногу назад и ставит ее на колено (рис. 210). Продолжая поворачиваться в правую сторону,

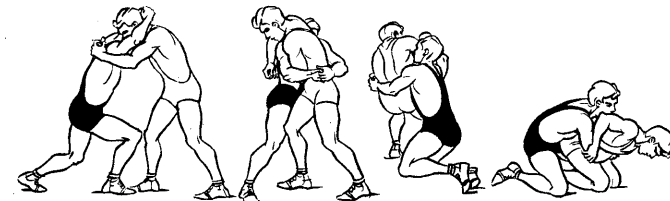


Рис. 209

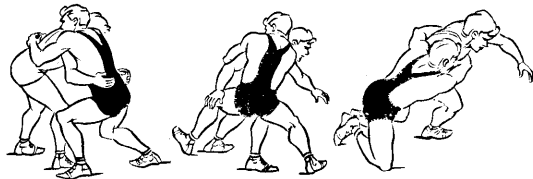


Рис. 210

атакующий дополнительным рывком руками сваливает противника на ковер и, не распуская захвата, наваливается на него сверху.

Этот прием можно выполнить несколько иначе. Из обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий, находясь в одноименной правой стойке, ставит левую ногу снаружи правой ноги атакуемого носком внутрь. Быстро поворачиваясь на левой ноге левым боком к противнику, он рывком руками выводит его из равновесия, отставляет правую ногу назад и ставит ее на колено, затем, продолжая поворачиваться в правую сторону, переводит атакуемого в партер.

**Тактическая подготовка.** В качестве тактических подготовок для проведения данного приема можно использовать все действия борца, обеспечивающие захват туловища с рукой для броска прогибом в стойке.

**Защита.** Не давая перевести себя в партер, атакуемый, зашагивая левой ногой с поворотом грудью к атакующему, поднимает правой рукой его левую руку снизу вверх.

**Контрприем.** Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Когда атакующий, осуществив захват, начинает выполнять перевод, атакуемый, зашагивая левой ногой за правую ногу атакующего, сблизается с ним, опускает грудь ниже его груди и, захватив туловище с рукой, бросает противника назад с поворотом в сторону захваченной руки.

### Переводы вращением (вертушки)

#### 1. Вертушка захватом руки сверху.

Находясь с противником в правой стойке с обоюдным захватом туловища с правой рукой, атакующий усилием рук угрожает скрутить атакуемого в сторону захваченной руки, вызывая этим у противника защитную реакцию в обратном направлении. Как только атакуемый начнет отклоняться в левую сторону, проводящий прием, разъединяя пальцы рук, подставляет левую ногу снаружи правой ноги противника, захватывает его левой рукой за разноименное плечо сверху и, потянув за руку на себя, слегка отклоняется назад.

Вслед за этими действиями атакующий посылает сзади стоящую правую ногу вперед-влево и, поворачиваясь на впереди стоящей левой ноге налево, захватывает атакуемого правой рукой за одноименное плечо снизу, ближе к подмышечной впадине. Захватив руку противника двумя руками и продолжая поворачиваться в левую сторону под захваченной рукой, атакующий ставит правую ногу на ковер чуть сзади своей левой ноги, а плечо правой руки атакуемого кладет себе на шею и пови-

сает на его руке. Упираясь ногами в ковер и дернув противника руками за руку на себя-вниз, атакующий выводит противника из равновесия и, падая вперед, увлекает его за собой.

Опускаясь на правое колено, проводящий прием крепко удерживает противника правой рукой за одноименную руку, а левую руку снимает с правой руки и захватывает ею его туловище сверху в тот момент, когда он опускается на ковер. Освобождая из-под правого плеча свою голову и ставя левую ногу на колено между ногами атакуемого, атакующий завершает перевод в партер (рис. 211).

Этот прием можно выполнить иначе.

Находясь в обоюдной правой стойке с захватом туловища с правой рукой, атакующий, начиная выполнять прием, не переставляет левую ногу вперед, а поворачивается под захваченной рукой на носках, оставляя ноги на месте, или на правой ноге, подставляя к ней сзади стоящую левую ногу. Все остальное атакующий делает так же, как и в первом случае.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь, например, в левой или фронтальной стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку противника за плечо сверху, а правой — его туловище и рывком руками влево выводит атакуемого из равновесия и переходит к выполнению приема.

2. Находясь в левой или фронтальной стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку противника за плечо сверху, а правой рукой — его шею с левой стороны. Позволяя атакуемому снять с шеи правую руку атакующего, тот тут же переходит к выполнению приема.

3. Находясь в левой или фронтальной стойке и захватив противника за запястья сверху, атакующий, дернув атакуемого за левую руку на себя, отпускает ее и переходит к выполнению приема.

4. Захватив атакуемого за правое плечо и шею сверху, атакующий, находясь во фронтальной стойке, позволяет противнику освободить свою голову и в этот момент переходит к выполнению приема.

**Защита.** Как только атакующий пошлет правую руку для захвата правой руки атакуемого, последний выпрямляется и рывком на себя освобождает захватываемую руку.

**Контрприемы.** 1. Перевод, зашагивая в сторону, противоположную переводу.

Когда атакующий, выполняя прием, повернется на 180°, атакуемый делает левой ногой большой шаг вперед-в сторону, противоположную повороту партнера, и прижимает правой рукой его голову к своему правому боку. Затем контратакующий выставляет правую ногу вперед

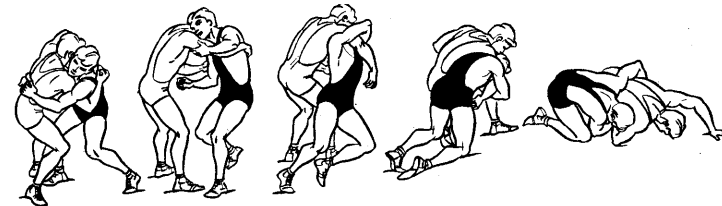


Рис. 211

носом наружу и, зашагивая левой ногой вокруг головы противника, поворачивается на правой ноге к нему левым боком, захватывает его левой рукой за туловище сверху, а правой рукой — его правую руку за плечо и переводит в партер (рис. 212).

2. Накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Как только атакующий пошлет правую руку и правую ногу вперед, контратакующий быстро делает большой шаг правой ногой вперед-в сторону, противоположную повороту партнера, и, переходя в высед на правом бедре справа от атакующего, задерживает его правой рукой и старается дожать (рис. 213).

## II. Вертушка захватом руки снизу.

Находясь в левой стойке и дав атакуемому захватить себя с левой стороны за шею правой рукой, атакующий захватывает противника левой рукой за разноименную руку чуть выше локтя, а правой — за шею с левой стороны. Толкнув атакуемого руками от себя и уловив момент движения его туловища вперед, атакующий, потянув захваченную руку на себя и одновременно немного отклоняя туловище назад, снимает правую руку с шеи атакуемого. Затем он посылает ее под одноименное плечо противника, захватывая руку как можно ближе к плечевому суставу. Одновременно с этим атакующий, поворачиваясь в левую сторону на носке левой ноги, посылает правую ногу вперед, снаружи одноименной ноги противника, и ставит ее далеко сзади своей

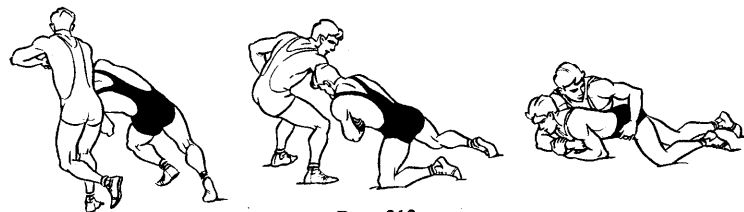


Рис. 212

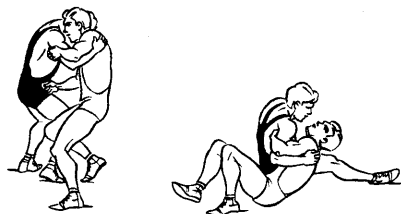


Рис. 213

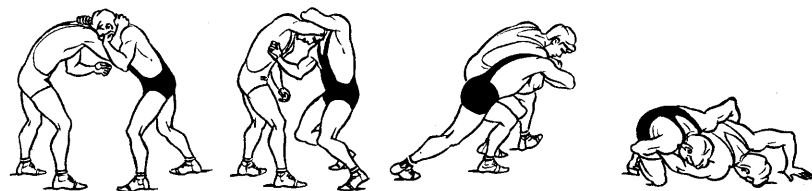


Рис. 214

левой ноги. Дальнейшие действия атакующего аналогичны изложенным в предыдущем приеме (рис. 214).

**Тактическая подготовка.** Вызвав противника на захват своей шеи правой рукой с левой стороны, атакующий, опережая его попытку, встречает правую руку захватом левой руки снизу немного выше локтевого сустава и выполняет перевод.

**Защита.** Не давая перевести себя в партер, атакуемый, выпрямляясь, делает рывок правой рукой на себя.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку, зашагивая в противоположную сторону.

Когда атакующий направит правую руку под одноименное плечо атакуемого, тот, зашагивая левой ногой, захватывает правой рукой атакующего сверху за левое плечо и рывком за руку вниз-под себя вынуждает его опуститься в партер.

2. Накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Этот контрприем атакуемый выполняет так же, как и предыдущий, с той лишь разницей, что в данном случае он удерживает атакующего за шею в конце контрприема.

## БРОСКИ

### Броски через спину

Броски через спину с различными захватами составляют довольно обширную группу приемов борьбы в стойке. Несмотря на значительную техническую сложность, они доступны большинству занимающихся борьбой.

После броска через спину с каким-либо захватом атакуемый обычно попадает в опасное положение.

При выполнении броска через спину атакующий осуществляет необходимый захват, поворачивается одним из способов спиной к атакуемому, отрывает его от ковра и, падая вместе с ним на ковер вперед-в сторону, перебрасывает противника через свою спину. В зависимости от условий применения броски через спину могут быть как самостоятельными приемами, так и контрприемами.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков через спину являются:

- 1) захват атакуемого с одновременным поворотом к нему спиной;
- 2) отрыв атакуемого от ковра и падение с ним на ковер;
- 3) удержание и дожим атакуемого.

В основном общими действиями для всех бросков через спину являются отрыв атакуемого от ковра и падение с ним на ковер. Способ же захвата атакуемого и способ поворота к нему спиной, а также удержание и дожим в каждом броске могут быть различными.

Наиболее часто в практике встречаются следующие два способа поворота спиной к атакуемому:

- 1) поворот напереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу;
- 2) поворот, скрещивая ноги.

Значительно реже встречаются следующие два способа:

1) поворот на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу;

2) поворот на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую ногу.

Приемы с приведенными четырьмя способами поворота можно выполнять стоя на месте и передвигаясь по ковру.

#### Подводящие упражнения для бросков через спину.

Приводимые ниже примерные подводящие упражнения помогут борцам лучше освоить различные способы поворотов для бросков через спину.

1. Из правой (левой) стойки борец выполняет поворот кругом на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Находясь в правой стойке, борец, перенося тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу, переходит со ступни на носок и, резко повернув плечи в левую сторону, быстро поворачивается на правом носке на  $180-190^\circ$ , подставляя левую ногу к правой на ширину ступни (рис. 215).

2. С шагом вперед правой (левой) ногой борец проделывает то же, что и в первом упражнении, а затем, после выполнения поворота, выпрямляя ноги, наклоняет туловище к подставляемой левой ноге.

3. Борец выполняет то же, что во втором упражнении, но с последующим падением вперед-в сторону подставляемой ноги, опираясь при этом на предплечье правой руки и переходя в высед на правом бедре.

4. Находясь в правой стойке, борец, посылая таз вперед и переходя на носок правой ноги, тут же поворачивает голову и плечи в левую сторону. Заканчивая поворот на правой ноге на  $180-190^\circ$ , он подставляет левую ногу рядом с правой на ширину ступни и наклоняется в левую сторону. При правильном выполнении упражнения после поворота борца должно тянуть вперед.

5. Из правой (левой) стойки борец делает поворот, скрещивая ноги. Поставив правую ногу немного спереди левой на ширину ступни, слегка подавая колени вперед, он переходит на носки и быстро поворачивает туловище в левую сторону. Заканчивая поворот кругом, борец полностью выпрямляет ноги и икроножной мышцей левой ноги касается голени правой ноги. После этого он возвращается в исходное положение (рис. 216).

6. Борец проделывает то же, что в 5-м упражнении, но в момент перехода на носки с поворотом налево кругом он держит туловище в вертикальном положении, а затем наклоняется в левую сторону.

7. Приняв положение правой стойки, борец отставляет правую ногу

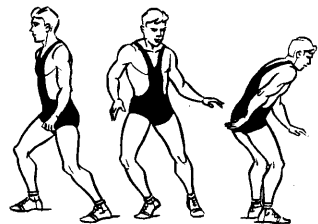


Рис. 215

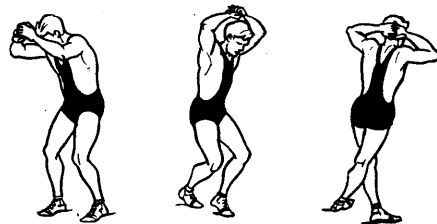


Рис. 216

немного назад на ступню и переносит на нее тяжесть тела. Затем он переставляет левую ногу на носок сзади правой ноги так, чтобы она касалась передней частью голени икроножной мышцы правой ноги. Перенеся тяжесть тела больше на левую ногу, борец быстро поворачивается на носках налево кругом и наклоняется в левую сторону.

8. Из правой (левой) стойки борец выполняет поворот на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу. Став в правую стойку, борец переносит тяжесть тела на правую ногу и, сгибая ее в колене, переходит на носок. Одновременно с этим, поворачивая голову и туловище направо, в момент поворота кругом он пронесит левую ногу перед впереди стоящей правой ногой и ставит ее на ковер примерно на ширину ступни от правой ноги (см. рис. 225).

9. Борец проделывает то же самое, но с последующим наклоном в правую сторону.

10. Из правой (левой) стойки борец выполняет поворот на сзади стоящей левой ноге, подставляя к ней впереди стоящую. Став в правую стойку, борец, сгибая левую ногу, переходит на носок и, оттолкнувшись правой ногой от ковра, поворачивается на ней кругом, ставя правую ногу рядом с левой примерно на ширину ступни (см. рис. 226).

11. Борец проделывает то же, но с последующим наклоном в левую сторону.

12. Взвзвись за руки, борцы становятся в левую стойку лицом друг к другу. Поворачиваясь спиной к атакуемому любым из четырех способов, атакующий, выпрямляя ноги и наклоняясь, но не падая вперед, перебрасывает атакуемого через себя, удерживая его за руки (рис. 217).

#### Имитационные упражнения для выполнения бросков через спину.

Имитационные упражнения для выполнения бросков через спину являются хорошим средством для изучения структуры этих технических действий.

Приводим эти упражнения.

1. Имитация броска через спину с поворотом на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу.

Первый вариант. Захватывая из правой стойки воображаемого партнера за руку и шею и перенося тяжесть тела на правую ногу, которая переходит со ступни на носок, борец, потянув на себя левой рукой воображаемую правую руку противника, быстро поворачивая плечи и голову налево, поворачивается на правой ноге на  $180-190^\circ$ , подставляя левую ногу к правой (ноги оказываются слегка согнутыми на расстоянии ширины ступни, туловище немного наклонено вперед). Подбывая воображаемого партнера тазом за счет выпрямления ног и дальнейшего наклона туловища вперед-влево, борец переходит на носки и падает на ковер, подставляя для смягчения падения правое предплечье, а затем садится на правое бедро, упираясь правым локтем в ковер (рис. 218).

Второй вариант. Находясь в правой стойке и захватив воображаемого противника за правую руку и шею, борец, посылая таз вперед и потянув левой рукой воображаемую правую руку противника на себя, переходит на носок правой ноги, поворачивая при этом плечи и голову в левую сторону. Заканчивая поворот на правой ноге на  $180-190^\circ$ , он под-

ставляет левую ногу к правой и ставит ее рядом. При этом он находится почти на прямых ногах и благодаря созданной инерции движения наклоняется вперед-влево и падает на ковер так же, как и в первом варианте.

2. Имитация броска через спину с поворотом, скрещивая ноги. Став в правую стойку и захватив воображаемого противника за руку и шею, борец, слегка посылая колени вперед, переходит на носки, сочетая это с быстрым поворотом туловища налево (туловище следует держать в вертикальном положении). Заканчивая поворот кругом и полностью выпрямляя ноги, борец, отрывая воображаемого противника от ковра, падает вперед-влево, оставляя тяжесть тела в основном на левой ноге. Чтобы смягчить свое падение, борец подставляет правое предплечье и занимает такое же конечное положение, как и в предыдущем упражнении.

3. Имитация броска через спину с поворотом напереди стоящей ноге, переноса перед ней сзади стоящую ногу. Из правой стойки борец захватывает воображаемого противника правой рукой за его левую руку, а левой — за шею. Повернувшись спиной к воображаемому противнику, как указано в 8-м подводящем упражнении, борец, выпрямляя ноги и наклоняясь, падает вперед-вправо и садится на левое бедро с опорой на левый локоть.

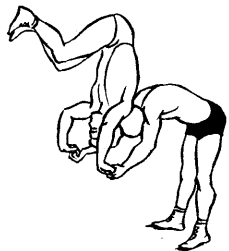
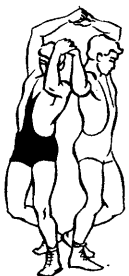
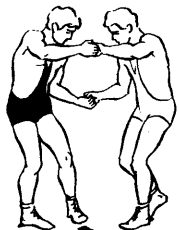


Рис. 217

Это имитационное упражнение может быть выполнено несколько иначе. Став в правую стойку, борец захватывает воображаемого противника левой рукой за правую руку, а правой — за шею. Сделав обманное действие для броска с поворотом напереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей ноги, борец, поворачиваясь в обратную (правую) сторону, обозначает руками новый захват (левой руки и шеи), а затем выполняет те же действия, что и в предыдущем случае.

4. Имитация броска через спину с поворотом на сзади стоящей ноге, подставляя к ней впереди стоящую ногу. Встав в правую стойку и захватив воображаемого противника за правую руку и шею, борец, дернув руками на себя, поворачивается кругом на левой ноге, как указано в 10-м подводящем упражнении, и, выпрямляя ноги, падает вперед-влево, принимая конечное положение выседа на правом бедре с опорой на правый локоть.

#### Имитация броска через спину с чучелом.

Захватив чучело за руку и шею, борец может выполнить имитацию броска через спину, используя любой из способов поворота.

Для примера приведем бросок чучела с поворотом на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу.

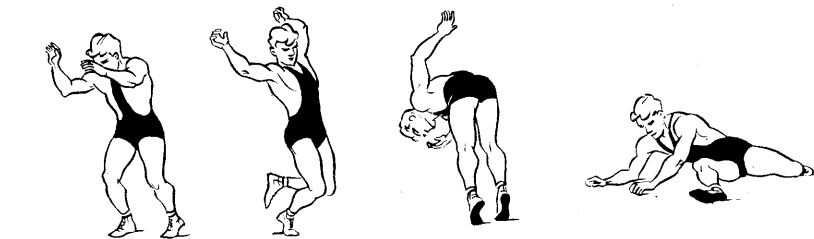


Рис. 218

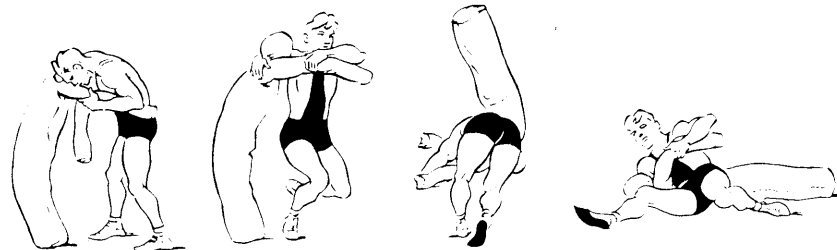


Рис. 219

Находясь в правой стойке и захватив чучело за правую руку и шею, борец поворачивается к нему спиной на 180—190°, как указано выше, в 1-м имитационном упражнении. Закончив поворот и выведя таз вправо, немного за пределы чучела, борец, одновременно выпрямляя ноги и наклоняясь вперед с быстрым поворотом головы налево, резким рывком чучела за руку и шею отрывает его от ковра и падает с ним вперед-влево. Перед касанием ковра борец рывком за руку и шею снизу вверх подтягивает чучело к себе и, бросив его на ковер, садится рядом на правое бедро (рис. 219) с опорой на правый локоть.

Научившись выполнять бросок через спину с чучелом, борец должен овладеть другим вариантом окончания броска. Для этого после отрыва чучела от ковра он не падает с ним вперед-влево, а, перебрасывая его через себя, отбрасывает ноги назад и, не распуская захвата, ложится животом на ковер.

#### Упражнение для усвоения броска через спину с партнером.

Научив занимающихся выполнять бросок через спину с чучелом, следует продолжить изучать его с партнером.

Для изучения приема с партнером всех занимающихся распределяют по трое. Третий должен страховать атакуемого при падении на ковер. Для этого он становится сбоку от борцов и, взяв атакуемого за запястье свободной руки, в момент выполнения броска смягчает и направляет его падение на ковер (рис. 220).

#### 1. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи (1-й вариант первого способа поворота).

Прием может выполняться с захватом атакуемого за руку снизу или сверху. Описание приема дается с захватом руки снизу.

Находясь с атакуемым в обоюдной правой стойке на слегка согнутых ногах, атакующий захватывает левой рукой его правую руку снизу за плечо, а правую кладет ему на левое плечо. Потянув атакуемо-

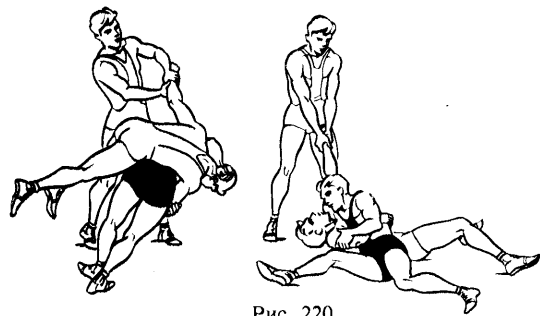


Рис. 220

го на себя-вверх левой рукой за правую руку с одновременным поворотом плеч в левую сторону и переносом тяжести тела на правую ногу, которая в этот момент переходит со ступни на носок, атакующий быстро поворачивается на плюсовой части правой ступни\* спиной к атакуемому, а правой рукой захватывает его за шею с левой стороны так, чтобы она оказалась ближе к подмышечной впадине атакуемого. К моменту окончания поворота спиной к атакуемому атакующий, продолжая тянуть его за правую руку, выводит немного таз за правое бедро противника, а левую ногу ставит на носок рядом с правой ногой (примерно на ширине плеч), располагая тяжесть тела равномерно на обе ноги. В это время атакующий стоит на носках, слегка согнув ноги в коленях, его таз немного ниже таза атакуемого, голова и туловище повернуты налево и слегка наклонены вперед. Атакующий в этот момент находится по диагонали на спине атакуемого и крепко прижат к его правому боку, а правой рукой — к верхней части груди и уже выведен из равновесия. Одновременно с резким поворотом головы в левую сторону рывком руками атакуемого за правую руку и шею на себя-вниз атакующий быстро выпрямляет ноги и подбивает противника поясницей снизу вверх, отрывая его от ковра и придавая ему вращательное движение вокруг его поперечной оси. Падая с атакуемым вперед-влево, атакующий, не распуская захвата, перебрасывает его через себя и перед приземлением на ковер, опираясь на левую ногу, посылает правую ногу на высед, делает дополнительно рывок руками снизу вверх, не давая противнику перейти в положение мост. Заканчивая бросок, атакующий садится рядом с атакуемым на правое бедро, левую ногу отставляет назад для упора, руками подтягивает к себе противника за руку и шею и прижимает его лопатками к ковра (рис. 221).

Атакующий может закончить прием иначе. Для этого после отрыва атакуемого от ковра он не падает с ним вперед-влево, а, перебрасывая его через себя, тут же отбрасывает свои ноги назад и, ложась на живот, прижимает своей грудью противника спиной к ковра, крепко удерживая его правую руку и шею (рис. 222).

**Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху) и шеи (2-й вариант первого способа поворота).**

Из правой стойки атакующий захватывает левой рукой атакуемого за правое предплечье снизу, а правой — за шею с левой стороны.

Потянув левой рукой правую руку противника на себя-вверх и посылая таз вперед, он выпрямляет туловище, в результате чего переносит тяжесть тела напереди стоящую правую ногу и становится на носки. Одновременно с этими действиями атакующий резко поворачи-

вает плечи и голову налево. Заканчивая поворот на 180—190° спиной к атакуемому на носке правой ноги, он выводит таз в сторону так, чтобы атакуемый немного выходил за правое бедро атакующего, и переставляет левую ногу на носок, ставя ее немного сзади своей правой ноги на ширину ступни (ноги оказываются на носках слегка согнутыми, голова и туловище наклонены вперед-влево). Используя созданную инерцию движения и рывок за руку и шею вниз, атакующий отрывает противника от ковра и, продолжая наклоняться вперед-влево, не распуская захвата, увлекает его за собой, падая почти с прямыми ногами. Дальнейшие действия атакующего аналогичны изложенным выше (рис. 223).

**Бросок через спину с захватом руки сверху (снизу) и шеи (второй способ поворота).**

Находясь с противником в правой стойке на слегка согнутых ногах (носок левой ноги находится на уровне пятки правой ноги на расстоянии ступни, носки повернуты внутрь), атакующий предварительно захватывает руки атакуемого сверху. Потянув левой рукой правую руку противника на себя-вверх, посылая колени вперед и переходя на носки, атакующий, удерживая туловище в вертикальном положении, быстро поворачивается на носках налево спиной к атакуемому и захватывает его правой рукой за шею. Ноги атакующего оказываются скрещенными (левая впереди, правая сзади), тяжесть тела в основном перенесена напереди стоящую левую ногу, таз выведен в сторону, голова и туло-

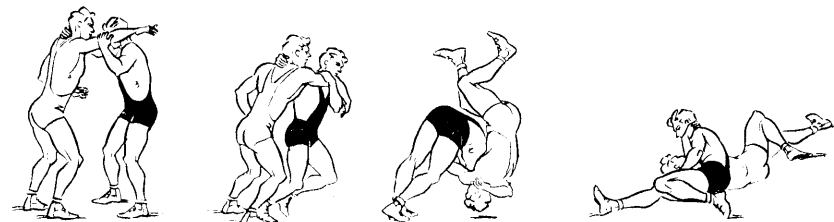


Рис. 221

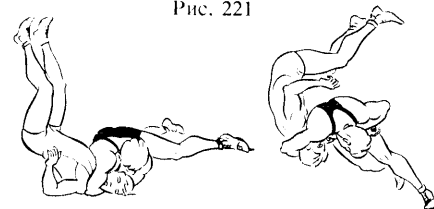


Рис. 222

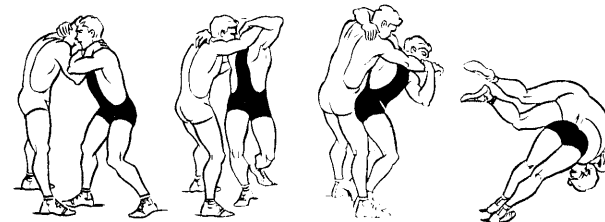


Рис. 223

\* Поворот на плюсовой части ступни принято называть поворотом на носке.

вище наклонены вперед-влево. Выпрямляя согнутые ноги и делая рывок руками за руку и шею на себя-вниз, атакующий, подбивая атакуемого поясницей снизу вверх, отрывает его от ковра и падает вместе с ним на прямых ногах вперед-влево. Перед тем как коснуться ковра, атакующий, дернув противника руками за руку и шею снизу вверх, бросает его спиной на ковер, садится рядом с ним на правое бедро, а левую ногу отставляет назад для упора (рис. 224).

Если атакующий под нажимом атакуемого отступает назад, то поворот со скрещиванием ног он выполняет иначе. Например, захватив атакуемого за правую руку и шею и находясь в правой стойке, атакующий отставляет правую ногу немного назад на ступню и переносит на нее тяжесть тела. Затем он ставит левую ногу на носок сзади правой так, чтобы она касалась передней частью голени икроножной мышцы правой ноги. Коснувшись ковра левым носком, атакующий переносит на него тяжесть тела и быстро поворачивается на носках налево кругом. Заканчивая поворот спиной к атакуемому, атакующий, продолжая поворачивать голову и туловище налево, выводит таз слегка в сторону и завершает прием аналогично тому, как указано выше.

**Бросок через спину с захватом руки сверху (снизу) и шеи (третий способ поворота).**

Находясь в левой стойке и захватив руки противника сверху (он стоит в правой стойке), атакующий, потянув его левой рукой за правую руку на себя-вверх и повернув носок левой ноги наружу, отталкивается правым носком от ковра и переносит тяжесть тела на левую ногу, которая переходит со ступни на носок. Поворачивая при этом голову и туловище налево, атакующий посылает толчковую ногу вперед и в момент поворота пронесит ее перед впереди стоящей ногой, а правой рукой захватывает противника за шею. Затем он ставит правую ногу на ковер на одной линии с левой ногой или несколько сзади нее, примерно на расстоянии ширины ступни. К концу полного поворота на носке левой ноги таз атакуемого выведен за правое бедро атакуемого, голова и туловище наклонены вперед-влево, ноги слегка согнуты. Используя силу инерции, созданную предшествующими действиями, атакующий, выпрямляя ноги и рванув атакуемого руками за захваченные части тела, подбивает его поясницей снизу вверх, переходит на носки и отрывает противника от ковра. Падая с атакуемым вперед-влево, атакующий действует в дальнейшем так же, как и в предыдущих случаях (рис. 225).

В тактическом отношении данный способ поворота довольно выгоден. Когда атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правую руку, а правой рукой — за шею слева и принимает левую стойку, разгадать его намерение трудно. Из этого положения атакующий может выполнить бросок через спину с поворотом на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу, или же, неожиданно сняв с шеи атакуемого правую руку и захватив его за левую руку, а левой рукой — за шею справа, может выполнить прием с поворотом на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу.

Атакующий может также из правой стойки захватить левой рукой атакуемого за правую руку, а правой рукой — за шею слева, как бы

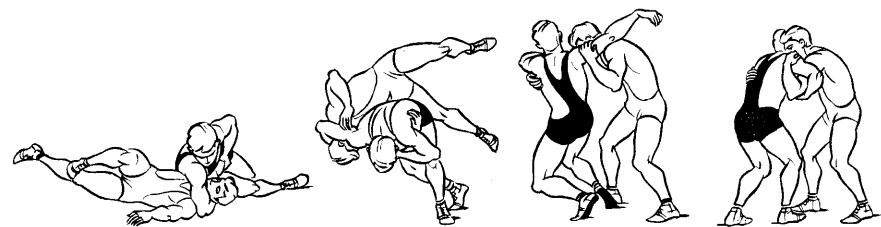


Рис. 224

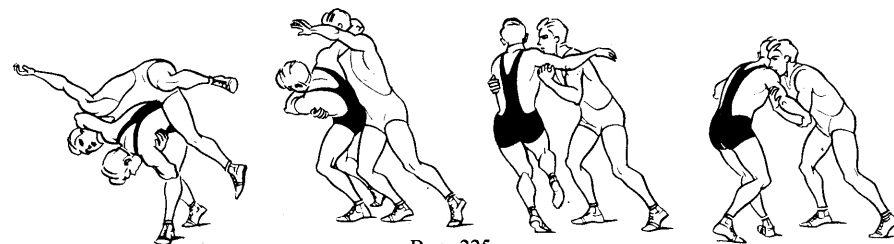


Рис. 225

намереваясь выполнить бросок через спину с поворотом на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Неожиданно изменив захват и захватив атакуемого левой рукой за шею, а правой рукой — за левую руку, атакующий может выполнить прием с поворотом на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу.

**Бросок через спину с захватом руки сверху (снизу) и шеи (четвертый способ поворота).**

Атакующий становится в правую стойку и захватывает атакуемого левой рукой за правую руку сверху, а правой — за шею с левой стороны. Правая нога атакующего на ступне, левая на носке. Резко рванув атакуемого руками на себя за руку и шею, атакующий, отталкиваясь правой ногой от ковра, переносит тяжесть тела на сзади стоящую левую ногу, слегка сгибая ее в колене, и одновременно поворачивает голову и туловище в левую сторону.

Заканчивая поворот спиной к атакуемому на левом носке и ставя вперед правую ногу на одной линии с левой ногой на ширину ступни, а также выводя таз вправо, атакующий наклоняется вперед-влево на слегка согнутых ногах. Далее он действует так же, как и в предыдущих случаях (рис. 226).

Этот способ поворота особенно удачно можно применить, когда атакуемый движется на атакующего и создает благоприятные условия для выполнения броска через спину.

**Тактическая подготовка.** 1. Сковав руки противника захватом спереди-сверху, атакующий позволяет ему освободить одну из них. Отпуская ее, атакующий захватывает освободившейся рукой противника за шею и бросает через спину.

2. Слегка толкнув противника руками от себя и выведя его из равновесия, атакующий захватывает его сверху или снизу за руку и шею в момент, когда тот, пытаясь сохранить равновесие, подает туловище и руки вперед.



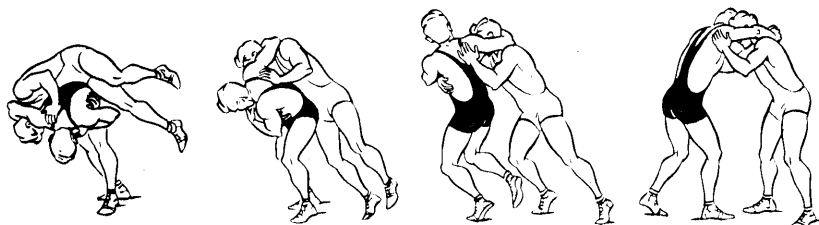


Рис. 226

3. Приподнимая руки и тем самым давая атакуемому возможность захватывать свое туловище (делая вызов), боец опережает действия противника и, поворачиваясь к нему спиной, бросает через спину с захватом руки и шеи.

4. Вызывая атакуемого на захват своей руки снизу и шеи, боец, опережая противника, сам захватывает его за руку и шею и выполняет бросок через спину.

5. Захватив атакуемого за руку снизу (сверху) и шею, атакующий рывком руками в сторону, противоположную повороту, старается вывести противника из равновесия и, когда тот пытается сохранить устойчивость, бросает его через спину.

6. Находясь в обоюдной правой стойке и захватив атакуемого левой рукой за левое запястье, а правой рукой — за плечо снаружи, атакующий, дернув за захваченную руку вправо или дождавшись, когда атакуемый захватит его правой рукой за левое запястье, отпускает левую руку и, захватив левой рукой противника за правую руку сверху или снизу, а правой — за шею, бросает его через спину.

**Защиты.** 1. Не давая атакующему полностью повернуться к себе спиной, атакуемый, приседая и отклоняясь назад, захватывает левой рукой на шее правую руку атакующего, или упирается левой рукой в его поясницу, или выпрямляет туловище и резко подает таз вперед.

2. В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот зашагивает правой ногой за правую ногу противника и захватывает его за туловище сбоку двумя руками.

3. Как только атакующий повернется спиной к атакуемому, тот, не давая себя бросить, приседает и захватывает противника двумя руками за туловище или туловище с рукой сзади.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом руки и шеи.

Когда атакующий, захватив атакуемого за правую руку снизу и шею, начинает поворачиваться к нему спиной, тот, сделав поворот налево, захватывает атакующего правой рукой за шею, а левой рукой за правую руку у себя на шее и сбивает на ковер (рис. 227).

2. Бросок прогибом с захватом туловища (с рукой) сзади.

Этот контрприем атакуемый выполняет, применив третью защиту, то есть присев и захватив туловище атакующего сзади (если атакующий захватит правую руку сверху) или туловище с рукой сзади (при захвате атакующим правой рукой снизу). Не дав оторвать себя от ковра, атакуемый сам бросает противника прогибом. Не доходя до ковра примерно 40—50 см, контратакующий снимает левую руку с

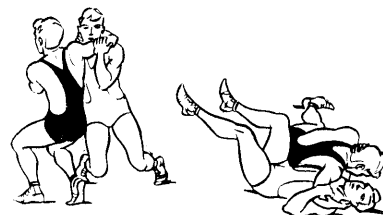


Рис. 227

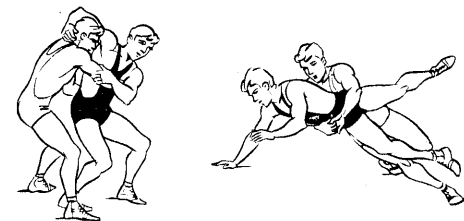


Рис. 228

туловища атакующего и, быстро поворачиваясь налево, ложится на живот справа от противника. Удерживая туловище атакующего (или туловище с рукой) сверху правой рукой, а левой рукой упираясь локтем в ковер, проводящий контрприем захватывает левую руку противника у себя на шее.

При выполнении этого контрприема, а также и последующих контрприемов от бросков через спину, выполняемых в форме бросков прогибом, контратакующий может повернуться грудью к ковра не только не касаясь головой ковра, но и через плечистость и мост.

3. Бросок прогибом с зашагиванием и захватом туловища (с рукой) сбоку.

В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот зашагивает правой ногой в сторону поворота проводящего прием, ставит ступню спереди около его правой ступни и, плотно прижимаясь к нему, захватывает противника за туловище сбоку (или туловище с рукой), отрывает от ковра и бросает прогибом, действуя так же, как при выполнении предыдущего контрприема.

4. Перевод захватом туловища (с рукой) сзади.

В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот, приседая, захватывает атакующего за туловище (или туловище с рукой) сзади и, подтягивая его к себе руками, сгибая ноги и поворачиваясь с ним направо (рис. 228), переводит противника в партер.

5. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.

Когда атакующий, захватив атакуемого, например, за правую руку снизу и шею, начинает поворачиваться к нему спиной, контратакующий захватывает противника левой рукой за правое предплечье у себя на шее, а правой рукой — за шею слева и, опередив атакующего поворотом к нему спиной, бросает его через спину захватом руки снизу и шеи так же, как и при выполнении аналогичного приема.

**Бросок через спину с захватом руки через плечо.**

Находясь в правой стойке, атакующий ставит свою правую ногу ближе к правой ноге атакуемого и захватывает его правую руку левой рукой на уровне локтя, а правой — снизу за плечо.

Захватив руку и начав поворот спиной к атакуемому, скрещивая ноги (или поворачиваясь спиной к атакуемому с одновременным захватом руки), атакующий левой рукой направляет правую руку противника в сгиб своего правого локтевого сустава, зажимая ее между плечом и предплечьем. Последующие действия атакующего после поворота

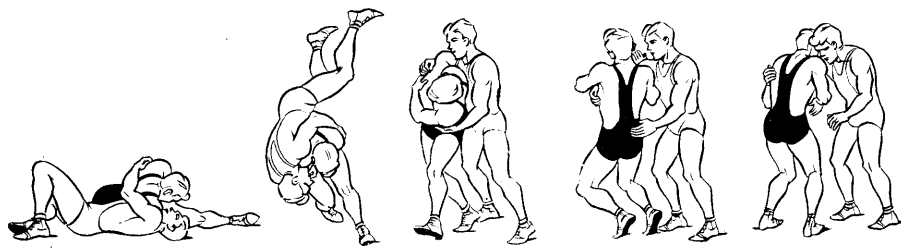


Рис. 229

спиной к противнику (отрыв его от ковра и падение с ним на ковер) выполняются так же, как и в предыдущем приеме.

Перебрасывая атакуемого через себя вперед-влево, атакующий продолжает крепко удерживать захваченную правую руку и, заканчивая прием, садится на правое бедро справа от противника (рис. 229). С целью дожима атакуемого на лопатки проводящий прием ложится на живот, захватывает противника левой рукой за шею сверху и, соединив пальцы в крючок, подтягивает на себя-вверх его голову с плечом, а грудью нажимает на противника вниз-от себя.

Этот прием можно выполнить несколько иначе.

Захватив противника, как указано выше, и повернувшись к нему спиной, атакующий не выпрямляет своих ног и не отрывает атакуемого от ковра, а быстро опускается на колени и перебрасывает противника через себя (рис. 230). Заканчивает прием атакующий так же, как и в предыдущем случае.

**Тактическая подготовка.** 1. Из обоюдного захвата туловища с рукой атакующий, удерживая левой рукой разноименную руку атакуемого выше локтя (сковывая ее), одноименной рукой захватывает ее снизу и, поворачиваясь к противнику спиной, выполняет бросок.



Рис. 230

2. Захватив левой рукой правую руку атакуемого сверху выше локтя, а правой рукой удерживая одноименную руку за запястье (сковывая ее) или упираясь кистью в его плечо, атакующий неожиданно захватывает плечо одноименной руки снизу и, повернувшись к противнику спиной, бросает его через спину.

3. Вызвав противника на захват своей шеи правой рукой сбоку, атакующий, поворачиваясь к атакуемому спиной, захватывает левой рукой его правую руку за предплечье, а правой рукой — плечо снизу и бросает противника через спину.

4. Захватив левой рукой правую руку атакуемого за плечо сверху, а

правой рукой — за шею с левой стороны (сковывая его), атакующий снимает с шеи руку и захватывает ею плечо одноименной руки атакуемого снизу и, повернувшись при этом к нему спиной, бросает его.

5. Захватив атакуемого левой рукой за правое запястье, а правой — за плечо снизу, атакующий рывком за руку вправо выводит противника из равновесия и вынуждает (для сохранения равновесия) выставить левую ногу в сторону. Воспользовавшись этим, он направляет правую руку атакуемого в локтевой сгиб своей правой руки и, поворачиваясь в этот момент к противнику спиной, бросает его.

6. Захватив атакуемого за правое плечо и шею сверху (сковав его этим), атакующий позволяет противнику освободить голову, поднимая ее вверх, и в этот момент захватывает его правой рукой за одноименную руку снизу, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок.

7. Захватив левой рукой согнутую правую руку противника за запястье снизу, а правой — за плечо снизу, атакующий, дернув противника за руку вправо, вынуждает его выставить левую ногу в сторону и в этот момент, поворачиваясь к нему спиной, бросает его.

**Защиты.** 1. Не давая атакующему повернуться к себе спиной, атакуемый, приседая, упирается левой рукой ему в поясницу (рис. 231).

2. Когда атакующий, захватив атакуемого за руку, начинает поворачиваться к нему спиной, тот, приседая, отклоняется назад и захватывает его за туловище с рукой сзади.

3. Когда атакующий, захватив руку, начинает поворачиваться спиной к атакуемому, тот, зашагивая правой ногой в сторону поворота противника, упирается левой рукой в его спину и, рванув правую руку на себя, освобождается от захвата или захватывает одноименную руку и туловище противника сбоку.

**Контрприемы.** 1. **Перевод рывком за руку.**

Зашагнув правой ногой в сторону поворота атакующего и захватив его правой рукой за правое плечо снизу, а левой — за туловище, проводящий контрприем переводит противника в партер.

2. **Перевод захватом туловища с рукой сзади.**

Применив вторую защиту и захватив атакующего за туловище с рукой сзади, проводящий контрприем, поворачиваясь направо на значительно согнутых ногах, переводит противника в партер.

3. **Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку).**

Когда атакующий, захватив руку противника, поворачивается к нему спиной, проводящий контрприем, приседая и отклоняясь назад, захватывает его за туловище с рукой сзади и бросает прогибом.

4. **Бросок прогибом с захватом руки и туловища (туловища с рукой) сбоку.**

В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот зашагивает правой ногой в сторону поворота противника, захватывает его правой рукой за одноименное плечо снизу, а левой рукой — за туловище сбоку (или туловище с рукой) и бросает прогибом, действуя так же, как и при выполнении аналогичного приема.

5. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

В самом начале поворота атакующего спиной к атакованному тот, опережая атакующего, зашагивает правой ногой за его правую ногу и, поворачиваясь к противнику спиной на носке правой ноги, захватывает его правой рукой за одноименное плечо снизу, а левой — сверху (рис. 232) и бросает через спину, действуя так же, как и при выполнении аналогичного приема.

### III. Бросок через спину с захватом руки [сверху, снизу] и туловища.

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за правую руку выше локтя сверху или снизу, а правой рукой — за туловище из-под плеча левой руки. Потянув левой рукой правую руку противника на себя-вверх с одновременным поворотом плеч и головы налево, атакующий поворачивается спиной к атакованному на носках, скрещивая ноги, сгибая их несколько больше, чем в предыдущих случаях, и слегка выводит таз за правое бедро противника. Заканчивая поворот, атакующий, продолжая тянуть противника за правую руку на себя, переводит расслабленную правую руку на верхнюю часть туловища атакованного и резким рывком руками за руку и туловище вперед-вниз с одновременным наклоном головы и туловища вперед-влево и выпрямлением ног отрывает противника от ковра и, перебрасывая через себя, падает с ним на ковер (рис. 233).

Заканчивая бросок, атакующий, не распуская захвата, садится на правое бедро, левую ногу отставляет назад и прижимает противника лопатками к ковра.

**Тактическая подготовка.** 1. Из обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий рывком противника на себя вынуждает его присесть, разъединяет свои руки и, захватывая левой рукой правую руку атакованного сверху, а правой — его туловище, бросает противника через спину.

2. Вызвав атакованного на захват своей правой руки за плечо сверху и не давая ему захватить левую руку, атакующий захватывает противника свободной рукой за правую руку сверху или снизу и выполняет прием.



Рис. 231



Рис. 232

3. Вызвав атакованного на захват своего туловища с правой рукой, атакующий опережает его действие и, поворачиваясь к нему спиной, захватывает противника левой рукой за правую руку сверху, а правой рукой — за туловище и выполняет прием.

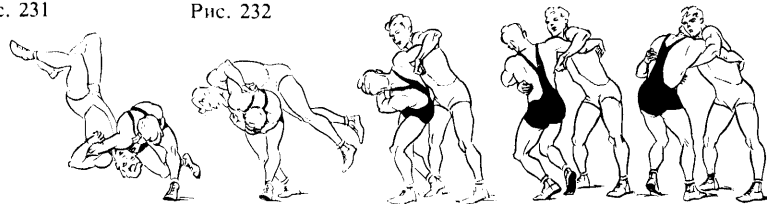


Рис. 233

4. Вызвав атакованного на захват своей правой руки за плечо сверху и шеи с левой стороны, атакующий, опережая его, сам захватывает противника правой рукой за туловище, а левой рукой — за плечо одноименной руки снизу и выполняет прием.

5. Захватив атакованного за правую руку двумя руками и упираясь при этом правым предплечьем ему в грудь, атакующий теснит противника назад, а затем неожиданно захватывает его правой рукой за туловище и проводит бросок.

6. Захватив атакованного левой рукой за правую руку сверху, а правой рукой — за туловище, атакующий зашагивает правой ногой за левую ногу противника, вынуждает его отставить ногу назад и в этот момент выполняет бросок.

7. Захватывая руки снизу и прижимаясь грудью к атакованному, атакующий вынуждает его присесть и отвести туловище назад. Этот момент атакующий использует для выполнения броска.

**Защиты.** 1. В момент поворота атакующего спиной к атакованному тот, слегка приседая, отклоняется назад и захватывает атакующего за туловище с рукой сзади, не давая оторвать себя от ковра.

2. Опережая поворот атакующего, атакуемый зашагивает правой ногой за его правую ногу и, не давая себя бросить, захватывает противника за туловище с рукой сбоку.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом руки и туловища.

Когда атакующий, захватив атакованного левой рукой за правую руку сверху, а правой рукой — за туловище, начинает поворачиваться к нему спиной, проводящий контрприем, быстро поворачиваясь налево, сильно сгибает ноги и, захватывая атакующего левой рукой за плечо правой руки, сбивает его (рис. 234).

2. Сбивание захватом руки и шеи.

Когда атакующий, захватив атакованного за правую руку снизу и туловище, начинает поворачиваться к нему спиной, тот, поворачиваясь налево, захватывает противника левой рукой за плечо правой руки, а правой рукой — за шею и сбивает его.

3. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку).

Применив первую защиту (рис. 235), атакуемый проводит бросок прогибом, действуя так же, как и при выполнении аналогичного приема.

Данный контрприем можно выполнить иначе. Когда атакующий начинает поворачиваться спиной к атакованному, тот быстро зашагивает правой ногой за правую ногу противника, захватывает его туловище с рукой сбоку и бросает прогибом.

IV. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Находясь с атакуемым в правой стойке, атакующий захватывает левой рукой правую руку атакованного снизу за плечо, а правой рукой держит его левую руку за плечо сверху. Потянув левой рукой его правую руку на себя-вверх, проводящий прием, поворачивая плечи и голову налево, выполняет поворот спиной к противнику, скрещивая ноги и перенося правую руку над его головой. Заканчивая поворот, он плотно прижимает левой рукой правую руку атакованного к верхней части своей

груди, правой рукой захватывает его за одноименное плечо сверху и, выпрямляя слегка согнутые ноги с одновременным наклоном туловища вперед и рывком за руку, отрывает атакуемого от ковра и бросает его так же, как и в предыдущих приемах (рис. 236). Заканчивая прием, атакующий, удерживая правой рукой правую руку атакуемого, левой рукой захватывает его за туловище сверху и, поворачиваясь налево к нему грудью, старается прижать противника лопатками к ковра.

Этот прием атакующий может выполнить иначе. Приняв низкую левую стойку и захватив атакуемого сверху левой рукой за разноименное плечо, а правой рукой за шею с левой стороны, он отталкивается правой ногой от ковра, переносит тяжесть тела на значительно согнутую левую ногу, переходит на носок и одновременно с этим поворачивает плечи и голову в левую сторону. В момент поворота спиной к противнику атакующий проносит толчковую ногу перед левой ногой, ставит ее прямую на носок подальше от левой, согнутой в колене, ноги и прижимает к себе правой рукой захваченную руку атакуемого, наклоняясь при этом к своей левой ноге. Дернув атакуемого за руку и падая с ним вперед-влево, атакующий перебрасывает противника через себя, а сам садится справа от него на правое бедро и, удерживая левой рукой правую руку, правой рукой захватывает его за шею и прижимает.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив атакуемого за правое плечо и шею сверху, атакующий толкает его от себя, стараясь вывести из равновесия. В момент попытки атакуемого освободить голову от захвата атакующий отпускает ее и, поворачиваясь к противнику спиной, захватывает удерживаемую левой рукой его правую руку под свое правое плечо и бросает противника через спину.

2. Захватив левой рукой правую руку противника сверху за плечо, а правой — шею с левой стороны, атакующий толкает атакуемого правым предплечьем от себя. Когда тот подает туловище вперед, атакующий поворачивается к нему спиной, захватывает его правую руку под свое правое плечо и выполняет бросок.

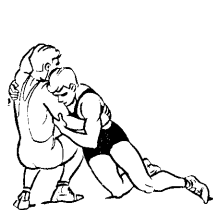


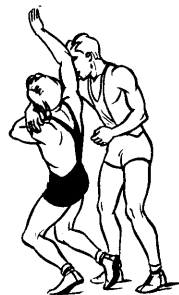
Рис. 234



Рис. 235



Рис. 236



3. Вызвав атакуемого на захват своей шеи правой рукой с левой стороны и не дав ему захватить правую руку, проводящий прием неожиданно поворачивается спиной к противнику, захватывает левой рукой его правое предплечье у себя на шее, а правой рукой — правую руку под свое плечо и выполняет бросок.

4. Захватив левой рукой правую руку атакуемого сверху, а правой рукой — его шею с левой стороны, атакующий рывком руками на себя выводит атакуемого из равновесия, снимает руку с шеи и, поворачиваясь к противнику спиной, захватывает правой рукой его правую руку под свое плечо и выполняет прием.

**Защиты.** 1. В тот момент, когда атакующий поворачивается спиной к атакуемому, тот, слегка приседая, отклоняется назад и захватывает противника за туловище сзади.

2. В момент начала поворота атакующего атакуемый зашагивает правой ногой за правую руку противника и захватывает его за туловище сбоку.

**Контрприемы.** 1. Перевод захватом туловища сзади (за шагивая в противоположную повороту сторону).

Когда атакующий начинает поворачиваться спиной к атакуемому в левую сторону, проводящий контрприем, приседая и отклоняясь назад, зашагивает левой ногой за левую ногу противника и, захватив его туловище сзади, переводит в партер.

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

Применив первую защиту и захватив туловище атакующего сзади, контратакующий, не распуская захвата и становясь на мост, бросает противника лопатками на ковер.

Этот контрприем атакуемый может выполнить и не касаясь головой ковра. Для этого, оторвав противника от ковра и падая с ним назад, он, не доходя до ковра примерно 40—50 см, снимает левую руку с туловища противника и, быстро поворачиваясь налево, бросает его на ковер, а сам ложится на живот рядом с ним.

Для выполнения контрприема захватом туловища сбоку атакуемый в момент поворота атакующего к нему спиной быстро зашагивает правой ногой в сторону поворота противника, захватывает его за туловище сбоку и бросает прогибом.

3. Бросок прогибом с захватом туловища сзади и руки снизу.

В момент падения назад вместе с атакующим (после захвата его туловища сзади) контратакующий снимает с его туловища правую руку и, подводя ее под плечо правой руки противника, зажимает плечо между своим плечом и предплечьем.

Перед поворотом грудью к ковра атакуемый снимает с туловища атакующего левую руку и, резко поворачиваясь налево, ложится на ковер, захватывая правую руку противника.

**V. Бросок через спину с захватом шеи с плечом.**

Находясь с партнером в обоюдной правой или фронтальной стойке, атакующий посылает левую руку под правое плечо атакуемого, при-

поднимая ее предплечьем вверх, а правую руку кладет ему на шею слева и соединяет пальцы в крючок, не напрягая при этом правой руки и не прижимая ее плотно к шее.

Захватив шею с плечом, атакующий, сгибая ноги, поворачивается спиной к атакуемому на носке правой ноги, подставляет к ней левую ногу и продолжает поднимать левой рукой правую руку противника вверх. Заканчивая поворот спиной к атакуемому, атакующий, перемещая свои руки в левую сторону, захлестываящим движением плотно прижимает руками правую руку противника к своей груди, а голову — к правому боку (отключая этим плечо и шею) и, быстро выпрямляя ноги с одновременным рывком руками и наклоном туловища вперед-влево, отрывает атакуемого от ковра и бросает его так же, как при броске через спину с захватом руки и шеи.

Заканчивая бросок, атакующий, не распуская захвата, садится на правое бедро и старается прижать атакуемого лопатками к ковра (рис. 237) или, перебрасывая противника через себя, ложится на живот и дожимает атакуемого.

**Тактическая подготовка.** 1. Когда атакуемый пытается захватить шею с плечом, атакующий, опережая его, делает это сам и выполняет бросок через спину.

2. Из обоюдного захвата шеи с плечом атакующий рывком противника руками в сторону, противоположную захваченной руке, вынуждает его реагировать защитой (сохраняет устойчивость) и в этот момент выполняет бросок через спину.

3. Находясь, например, в правой стойке, атакующий захватывает противника за туловище с левой рукой и на его действие — отведение туловища назад — выполняет бросок через спину с захватом шеи с правым плечом.

4. Из обоюдного захвата шеи с плечом атакующий бросает атакуемого через спину после повторной атаки.

**Защиты.** 1. В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот приседает и захватывает противника левой рукой за правую руку.

2. В начале поворота атакующего спиной к атакуемому тот, не давая себя бросить, отходит от атакующего, опускает голову вниз и, упираясь левой рукой в правую руку противника снизу, освобождается от захвата (рис. 238).

3. Когда атакующий начинает поворачиваться спиной к атакуемому, тот, слегка приседая, отклоняется назад и захватывает туловище противника с рукой сзади или сбоку.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом шеи с плечом.

Как только атакующий начнет поворачиваться налево спиной к атакуемому, тот опережает его своим поворотом налево, захватывает шею с плечом и сбивает (рис. 239).

2. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.

Применив первую защиту, атакуемый, захватывая атакующего левой рукой за плечо правой руки у себя на шее и отклоняясь назад, выполняет бросок прогибом с поворотом в левую сторону.

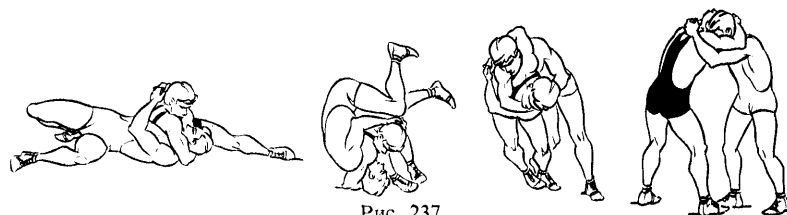


Рис. 237

3. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сзади (сбоку).

Применив третью защиту, атакуемый крепко держит туловище с рукой атакующего сзади и выполняет бросок прогибом.

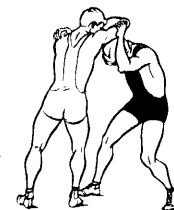


Рис. 238



Рис. 239

Если в момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот зашагнет правой ногой за правую ногу проводящего прием и захватит его туловище с рукой сбоку, то далее он действует так же, как и при захвате туловища с рукой сзади.

4. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.

В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот, зашагивая правой ногой за правую ногу проводящего прием, захватывает его за шею с правым плечом и бросает прогибом.

Этот контрприем атакуемый может выполнить иначе.

Когда атакующий поворачивается к нему спиной в левую сторону, он зашагивает левой ногой к левой ноге проводящего прием, то есть в сторону, противоположную повороту, и, сгибая ноги с одновременным захватом шеи с плечом, останавливает противника и бросает его прогибом с поворотом в левую сторону.

**VI. Бросок через спину с захватом руки (сверху, снизу) и другого плеча снизу.**

Находясь в правой стойке, атакующий захватывает атакуемого за плечи сверху и позволяет ему освободить левую руку движением на себя-вверх. Отпуская левую руку противника, атакующий тянет левой рукой за правую руку к верхней части своей груди, поворачиваясь при этом к нему спиной на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу и захватывая противника правой рукой за разноименное плечо снизу. Заканчивая поворот спиной к атакуемому, атакующий значительно выводит таз за его правое бедро, плотно прижимает к себе захваченные руки и бросает противника через спину, действуя при этом так же, как и при выполнении броска через спину с захватом руки и туловища (рис. 240).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив правой рукой плечо разноименной руки противника снизу, атакующий, передвигаясь по ковра, неожиданно захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо сверху или снизу, поворачивается одновременно с этим к нему спиной и бросает через спину.

2. Из обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий,

дернув противника руками на себя и вызвав его на защитное действие (приседание с отведением туловища назад), тут же переходит к выполнению броска через спину с указанным выше захватом.

3. Находясь в правой стойке и захватив атакуемого за шею с левым плечом, атакующий, дернув руками противника на себя или толкнув его от себя, тут же захватывает левой рукой его правую руку за плечо, а правой — разноименное плечо снизу и бросает его через спину.

4. Захватив атакуемого правой рукой за разноименное плечо снизу, атакующий, передвигаясь по ковру, угрожает захватить противника свободной рукой за туловище. Когда противник, защищаясь, опускает правую руку вниз, атакующий захватывает ее сверху и выполняет бросок.

**Защиты.** 1. В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот, приседая, отклоняется назад и захватывает противника за туловище с рукой.

2. Зашагивая правой ногой в сторону поворота атакующего, атакуемый захватывает его за туловище с рукой сбоку.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом руки и туловища (шеи).

В момент начала поворота атакующего спиной к атакуемому тот, приседая и поворачиваясь налево, захватывает противника левой рукой за правое плечо, а правой — за туловище (или шею) и сбивает его.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади (сбоку).

Применив первую или вторую защиту, атакуемый захватывает атакующего левой рукой за правую руку сверху, а правой — за туловище сзади или сбоку и бросает противника назад с последующим поворотом в левую сторону (рис. 241).

**VII. Бросок через спину с захватом разноименной руки снизу и запястья другой руки.**

Этот прием очень похож на бросок через спину с захватом руки (сверху, снизу) и другого плеча снизу. В данном случае атакующий из правой стойки захватывает атакуемого правой рукой за плечо левой руки снизу и зажимает его между своим плечом и предплечьем, а левой рукой захватывает разноименное запястье и быстро поворачивается в левую сторону спиной к атакуемому на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. В момент поворота спиной

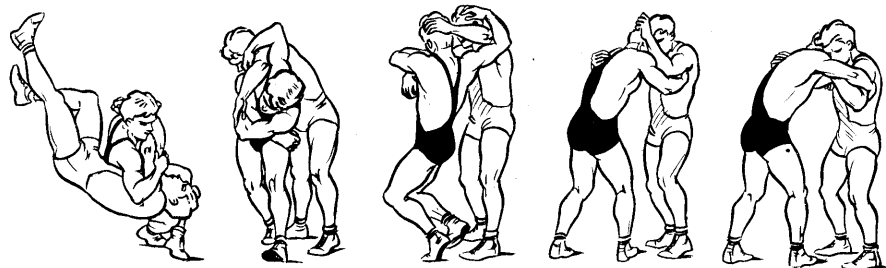


Рис. 240



Рис. 241

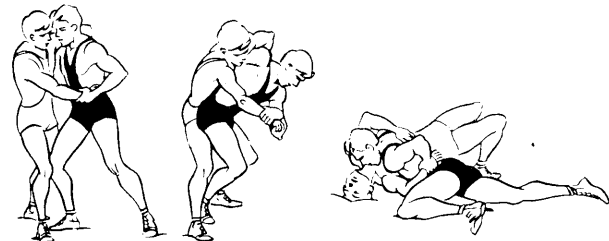


Рис. 242

к противнику атакующий сильно тянет его левой рукой за правую руку на себя-вниз и как бы опоясывает ею свое туловище. Дальнейшие действия атакующего при броске аналогичны описанным выше (рис. 242). Заканчивая прием, он садится или ложится на живот справа от атакуемого и, захватив его левой рукой за правое плечо, а правой рукой — за туловище сверху, старается прижать лопатками к ковру.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь, например, во фронтальной стойке и захватив атакуемого за шею с левым плечом, атакующий, дернув противника руками вправо, тут же захватывает его левой рукой за правое запястье, а правой рукой — за разноименное плечо снизу и бросает через спину.

2. Из обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий, дернув противника на себя и вызвав на защиту, тут же переходит к выполнению броска с указанным выше захватом.

3. Захватив атакуемого правой рукой за плечо разноименной руки снизу и передвигаясь по ковру, атакующий пытается захватить его левой рукой за правое плечо снизу. Когда атакуемый, защищаясь, опускает свою руку вниз, атакующий захватывает ее за запястье и выполняет бросок через спину.

**Защита.** Не давая себя бросить, атакуемый, приседая, отклоняется назад и захватывает атакующего левой рукой за правую руку сверху, а правой — за туловище сзади.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом руки и туловища.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска через спину с захватом руки и другого плеча снизу.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади.

При выполнении данного контрприема атакуемый действует так же, как и при соответствующем контрприеме от броска через спину с захватом руки и другого плеча снизу.

3. Бросок обратным захватом туловища.

Когда атакующий поворачивается налево спиной к атакуемому, тот, шагнув левой ногой ближе к его левой ноге, переносит левую руку над головой противника, освобождает рывком свою правую руку и, приседая, осуществляет обратный захват туловища.

Плотно прижимая атакующего к себе руками и подводя под него левую ногу, контратакующий, еще больше сгибая ноги и отклоняясь назад (рис. 243), бросает его скручивающим движением влево-за себя.

### VIII. Бросок через спину с захватом рук сверху.

Из правой стойки атакующий захватывает руки атакуемого сверху выше локтей и соединяет пальцы рук в крючок. Затем он поворачивается на согнутой правой ноге спиной к атакуемому, подставляя вперед левую ногу, выводит за противника таз и наклоняется вперед-влево.

Выпрямляя ноги с одновременным рывком руками за руки противника, атакующий отрывает его от ковра и, падая с ним на прямых ногах, перебрасывает его через свою спину. Заканчивая бросок, атакующий, не распуская захвата, садится справа от противника и прижимает его лопатками к коврику (рис. 244).

**Тактическая подготовка** 1. Захватив правой рукой левую руку атакуемого за плечо сверху и находясь почти что правым боком к нему, атакующий пытается захватить его за правую руку сверху и, как только это ему удастся, выполняет бросок через спину.

2. Захватив атакуемого за шею двумя руками и создавая тем самым возможность захвата своего туловища спереди, атакующий ожидает момента, когда противник попытается захватить его туловище, сам захватывает его руки сверху и выполняет бросок через спину.

3. Захватив атакуемого за правую руку вверху и шею с левой стороны, атакующий, упиравшись правым предплечьем ему в грудь, неожиданно снимает руку с шеи и, захватывая атакуемого за левую руку сверху, выполняет бросок через спину.

**Защиты.** 1. В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот, приседая, отклоняется назад и захватывает противника за туловище сзади.

2. Если атакуемый не успеет сделать первую защиту, то он зашагивает правой ногой за правую ногу атакующего и захватывает его за туловище сбоку.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом туловища.

Когда атакующий поворачивается спиной к атакуемому, тот, приседая, поворачивается к нему правым боком и, захватывая его за туловище, сбивает на спину.

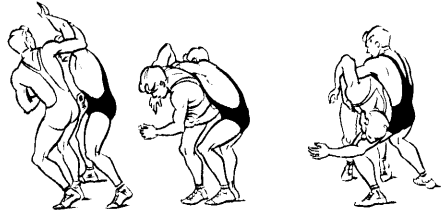


Рис. 243

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

Контратакующий действует точно так же, как и при выполнении соответствующего контрприема от броска через спину с захватом руки и другого плеча сверху.



Рис. 244

### IX. Бросок через спину с захватом руки на плече.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное запястье, а правой — за одноименное плечо снизу и, потянув захваченную руку на себя-вверх с одновременным проворотом туловища налево, поворачивается к противнику спиной на впереди стоящей ноге, подставляя к ней сзади стоящую ногу. Заканчивая поворот, атакующий накладывает правую руку атакуемого на свое правое плечо и, наклоняясь вперед с одновременным рывком руками противника за руку и выпрямлением ног, отрывает его от ковра и бросает через свою спину так же, как при выполнении предыдущих приемов (рис. 245).

Крепко удерживая правой рукой правую руку атакуемого, атакующий, ложась на живот, захватывает противника левой рукой за шею сверху и старается прижать его лопатками к коврику.

Этот прием атакующий может выполнить иначе. Находясь в правой стойке на значительно согнутых ногах с опущенной головой, он захватывает левой рукой правую руку атакуемого сверху за плечо, а правой рукой — его одноименное запястье. Атакующий подводит голову под правую руку атакуемого и, поворачиваясь к нему спиной на впереди стоящей ноге, подставляет к ней сзади стоящую ногу.

Заканчивая поворот, проводящий прием накладывает правую руку атакуемого на свое левое плечо (рис. 246) и, опускаясь на колени, перебрасывает его через себя, ложится на живот и держит левой рукой правую руку атакуемого, а правой захватывает его за туловище сверху и прижимает лопатками к коврику.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив атакуемого в правой стойке за туловище с правой рукой, атакующий, дернув руками противника на себя, тут же разъединяет свои руки, поворачивается к атакуемому спиной и, захватив его правую руку правой рукой за плечо снизу, а левой рукой — за запястье, накладывает ее на свое плечо и выполняет бросок через спину.

2. Дав захватить себя правой рукой за шею с левой стороны, атакующий, поворачиваясь спиной к атакуемому, захватывает у себя на шее левой рукой разноименное запястье противника, а одноименной рукой — плечо снизу и выполняет бросок через спину.

3. Находясь в обоюдной правой стойке ближе к противнику и захватив его правой рукой за одноименное запястье, а левой рукой — за разноименное плечо снаружи, атакующий, дернув руками атакуемого за руку вправо, неожиданно поворачивается к нему спиной и, накладывая руку на правое плечо, выполняет бросок.

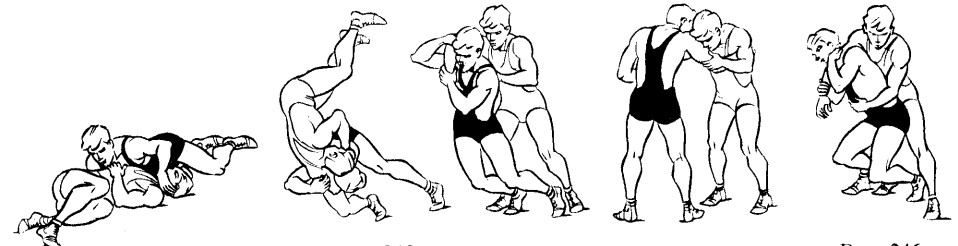


Рис. 245

Рис. 246

4. Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо сверху, а правой рукой — за его левое запястье и, угрожая ему нырком под левую руку, тут же отпускает левое запястье, поворачивается спиной к противнику, накладывает правую руку на свое правое плечо, захватывая ее правой рукой снизу, и выполняет бросок.

5. Находясь в правой стойке и дав противнику захватить правой рукой свою шею сверху, атакующий захватывает атакуемого правой рукой за одноименное запястье, а левой — за разноименное плечо снаружи и, поворачиваясь к нему спиной, удерживая его правую руку на своем левом плече, выполняет бросок через спину.

**Защиты.** 1. Не давая атакующему полностью повернуться к себе спиной, атакуемый, приседая, отклоняет туловище назад и упирается левой рукой в спину противника.

2. В начале поворота атакующего спиной к атакуемому тот быстро зашагивает правой ногой за правую ногу противника и захватывает его за туловище сбоку.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку.

Зашагнув правой ногой в сторону поворота атакующего, сняв правую руку с его плеча и захватив его правой рукой за одноименное плечо снизу, а левой рукой за туловище, контратакующий переводит противника в партер.

2. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

Применив вторую защиту и сняв при зашагивании правую руку с плеча атакующего, контратакующий, плотно прижимаясь к противнику, захватывает его за туловище с рукой и бросает прогибом.

3. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.

Атакуемый зашагивает правой ногой в сторону поворота атакующего и, захватив правой рукой его шею, а левой — туловище сбоку, действует в дальнейшем так же, как и при выполнении аналогичного приема борьбы в стойке.

**Х. Бросок через спину с захватом шеи с плечом (в сторону, обратную захваченной руке).**

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его за шею левой рукой с правой стороны, а правой — за разноименную руку снизу и, соединяя свои пальцы в крючок, перемещает кисти ближе к правому плечу противника, чтобы облегчить себе поворот к нему спиной.

Поворачиваясь спиной к атакуемому на правой ноге и подставляя вперед левую ногу, атакующий подводит свое правое плечо под разноименное плечо противника и бросает его через спину так же, как это делалось в приводимых выше приемах. Заканчивая бросок, атакующий, не распуская захвата, садится справа от атакуемого на правое бедро, послав правую ногу вперед, а левую назад, или ложится на живот и старается дожать противника (рис. 247).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив шею с левым плечом и находясь в правой стойке, атакующий рывком противника в сторону захва-

ченной руки вынуждает его переставить левую ногу для сохранения устойчивости, а сам поворачивается к нему спиной на впереди стоящей правой ноге и выполняет бросок через спину.

2. Захватив атакуемого за шею с левым плечом и находясь в левой стойке, атакующий рывком руками противника в сторону захваченной руки вызывает его защитное действие, направленное на сохранение равновесия. Воспользовавшись этим, атакующий поворачивается спиной к атакуемому на впереди стоящей левой ноге, переносит перед ней сзади стоящую правую ногу, и, перемещая свои руки ближе к правой руке противника, бросает его через спину.

**Защита.** 1. Когда атакующий поворачивается спиной к атакуемому, тот, не давая себя бросить, приседая, отклоняется назад и захватывает противника левой рукой за правое плечо сверху, а правой рукой — за туловище сзади или сбоку, если зашагнет правой ногой в сторону поворота проводящего прием.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом руки и туловища.

Как только атакующий начнет поворачиваться спиной к атакуемому, тот, приседая и захватывая противника левой рукой за правую руку сверху, поворачивается к нему правым боком и сбивает на спину.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку.

Данный контрприем атакуемый выполняет, зашагнув правой ногой за правую ногу атакующего при его повороте спиной к нему. Оказавшись сбоку от противника, контратакующий захватывает его левой рукой за правое плечо сверху, а правой рукой — за туловище и выполняет бросок прогибом (рис. 248).

**XI. Бросок через спину с захватом руки снизу (сверху).**

Из правой стойки и обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий рывком руками противника на себя вызывает его защитное действие — приседание с отведением туловища назад. Воспользовавшись этим, атакующий тут же распускает захват и, поворачиваясь спиной к атакуемому на носке правой ноги с подставлением вперед левой ноги, захватывает его правой рукой за разноименную руку снизу, зажимая плечо между своим плечом и предплечьем. Предельно выводя таз в сторону и наклонив туловище вперед-влево, атакующий выпрямлением ног и рывком правой рукой за левую руку противника отрывает его от ковра и, падая правым плечом ближе к носку своей левой ноги, перебрасывает атакуемого через спину (рис. 249).

Заканчивая бросок, атакующий ложится на живот с левой стороны

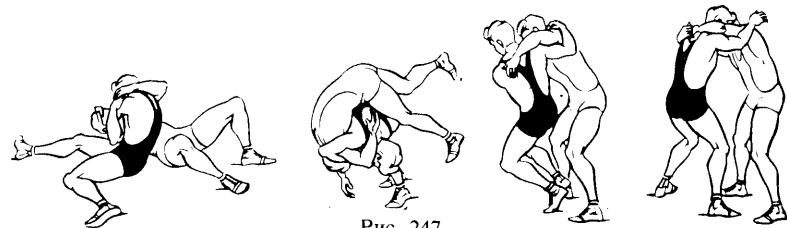


Рис. 247



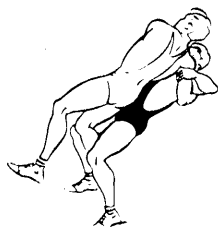


Рис. 248



Рис. 249



Рис. 250



от головы атакуемого и, удерживая правой рукой его левую руку, старается зайти ногами так, чтобы захватить противника левой рукой за туловище сверху и прижать лопатками к ковру.

Атакующий может успешно выполнить прием с поворотом на впереди стоящей ноге, перенося перед ней сзади стоящую ногу. Проводящий прием, захватив атакуемого правой рукой за левую руку снизу, поворачивается к нему спиной на левой ноге, перенося перед ней правую (рис. 250).

Выполняя данный прием захватом руки сверху, атакующий, находясь в правой стойке, захватывает атакуемого правой рукой за плечо левой руки сверху и, соединив пальцы своих рук в крючок, упирается левым предплечьем в грудь противника, стараясь отеснить его от себя.

Вызвав сопротивление противника, атакующий, прекращая упираться ему в грудь, быстро поворачивается в левую сторону спиной к нему и действует далее так же, как при выполнении приема захватом руки снизу.

**Тактическая подготовка.** 1. Из правой стойки и обоюдного захвата шеи с левым плечом атакующий, распуская хват или отпустив голову атакуемого, поворачивается к нему спиной, захватывает его правой рукой за левую руку снизу и бросает через спину.

2. Захватив шею с левым плечом сверху, атакующий отпускает голову атакуемого и, не разъединяя своих рук, бросает его через спину с захватом левой руки сверху.

3. Захватив атакуемого правой рукой за разноименную руку снизу или сверху, атакующий, стоя правым боком к нему, пытается захватить его за правую руку и, неожиданно переворачиваясь к нему спиной, бросает через спину.

4. Из правой стойки и обоюдного захвата туловища с левой рукой атакующий неожиданно распускает хват и, захватив атакуемого правой рукой за разноименную руку сверху, соединив пальцы своих рук в крючок, бросает его через спину.

**Защиты.** 1. Не давая бросить себя, атакуемый в момент поворота атакующего к нему спиной приседает и, отклоняясь назад, захватывает его левой рукой за правую руку сверху (или снизу) и туловище сзади.

2. Не давая бросить себя, атакуемый, перенося левую руку над головой атакующего, освобождает ее от захвата (если она захвачена снизу) и, приседая, осуществляет обратный захват туловища.

3. Зашагивая правой ногой в сторону поворота атакующего, ата-

куемый, захватывая его левой рукой за правую руку сверху (или снизу) и туловище сбоку, не дает себя бросить.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сзади.

Атакующий применяет первую защиту и действует далее так же, как и при выполнении аналогичного контрприема от броска через спину с захватом руки и другого плеча снизу.

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

Этот контрприем применяется, если атакующий захватил атакуемого за разноименную руку сверху. Применив первую или третью защиту, контратакующий захватывает противника за туловище сзади или сбоку и бросает его прогибом.

3. Бросок обратным захватом туловища.

К этому контрприему прибегают, когда атакующий захватит атакуемого за разноименную руку снизу. В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот переносит левую руку над головой атакующего и, слегка приседая, поворачивается направо и одновременно осуществляет обратный захват туловища противника. Плотнo прижимая атакующего к себе руками и подводя под него левую ногу, проводящий контрприем, продолжая сгибать ноги и отклоняться назад (см. рис. 243), бросает его влево-за себя.

4. Сбивание захватом руки (сверху, снизу) и туловища.

Когда атакующий поворачивается спиной к атакуемому, тот, сгибая ноги и поворачиваясь налево, захватывает атакующего левой рукой за правую руку сверху (или снизу, если он захватил руку атакуемого сверху), а правой — за туловище и сбивает его.

**XII. Бросок через спину с захватом запястий.**

Приняв правую стойку, атакующий позволяет атакуемому положить руки на плечи и захватить за шею и тут же, разворачивая плечи в левую сторону с одновременным захватом запястий атакуемого, поворачивается первым или вторым способом спиной к противнику, притягивая его руки к верхней части своей груди.

Закончив поворот и оторвав атакуемого от ковра, атакующий, падая с ним, перебрасывает его через свою спину (рис. 251), а сам садится справа от него на правое бедро или ложится на живот. Отпуская запястья и захватывая противника левой рукой за правую руку выше локтя, а правой рукой — за туловище сверху, атакующий старается прижать его спиной к ковру.

**Тактическая подготовка.** 1. Дав захватить свои запястья сверху, атакующий неожиданно рывком вверх-на себя освобождает руки и, захватывая снизу запястья противника, выполняет бросок через спину.

2. Опустив руки вниз, борец ожидает, когда противник протянет свои руки для осуществления какого-либо захвата. Опережая его, атакующий захватывает атакуемого за запястья снизу и выполняет бросок через спину.

**Защита.** В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот,



Рис. 251

Рис. 252

приседая, отклоняется назад и рывком на себя освобождает правую руку от захвата.

**Контрприем.** Бросок обратным захватом туловища.

Применив приведенную выше защиту, атакуемый немедленно осуществляет обратный захват туловища противника и действует далее так же, как и при выполнении аналогичного контрприема от броска через спину с захватом руки снизу.

### ХIII. Бросок через спину с захватом руки и другого плеча сверху.

Находясь в правой стойке, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правую руку выше локтя, а правой — за шею с левой стороны и вызывает противника на нырок под свою правую руку. Опережая это действие атакуемого, проводящий прием быстро поворачивается к нему спиной на правой ноге, подставляя к ней левую ногу, захватывает его правой рукой за левое плечо сверху, выводит таз в сторону и, выпрямляя ноги с одновременным рывком руками и наклоном туловища, отрывает противника от ковра. Падая с ним вперед-влево (рис. 252), атакующий снимает правую руку с его левого плеча и прижимает его к себе вместе с левой рукой правую руку атакуемого. Заканчивая бросок, атакующий садится справа от противника и, поворачиваясь к нему левым боком, отставляет правую ногу назад для упора, правой рукой удерживает правую руку атакуемого, левой захватывает его туловище сверху и, нажимая на противника грудью, старается прижать его лопатками к ковра.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив атакуемого левой рукой за правую руку сверху, атакующий отвлекает внимание противника захватом его левой руки и, неожиданно поворачиваясь к нему спиной, захватывает правой рукой его левое плечо сверху и бросает через спину.

2. Захватив атакуемого за правое плечо и шею сверху и толкнув его от себя для выведения из равновесия, атакующий поворачивается к противнику спиной, захватывает его правой рукой за разноименное плечо сверху и бросает через спину в тот момент, когда он, сохраняя устойчивость, посылает туловище вперед.

**Защиты.** 1. В момент поворота атакующего спиной к атакуемому тот приседает и, отклоняясь назад, захватывает атакующего за туловище сзади.

2. Зашагивая правой ногой за одноименную ногу атакующего, атакуемый захватывает его за туловище сбоку и не дает себя бросить.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом руки снизу и туловища.

В начале поворота атакующего налево спиной к атакуемому тот, быстро поворачиваясь к нему правым боком, захватывает его левой рукой за правое плечо снизу и сбивает (рис. 253).

2. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

Этот контрприем атакуемый выполняет, применив первую или вторую защиту. Захватив атакующего за туловище сзади или сбоку, он отрывает его от ковра и бросает прогибом.

3. Перевод захватом туловища сзади (сбоку).

Если атакуемый захватит атакующего за туловище сзади, то он выполняет данный контрприем точно так же, как и от броска через спину с захватом руки под плечо.

**XIV. Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища (шеи).**

Находясь в правой стойке, атакующий захватывает атакуемого правой рукой за левое запястье, а левой рукой — за одноименное плечо изнутри. Рванув левую руку атакуемого на себя-вверх-влево и повернув его к себе левым боком, проводящий прием, поворачиваясь к противнику спиной на правой ноге и подставляя вперед левую ногу, прижимает левой рукой одноименную руку противника к верхней части своей груди, а освободившейся правой рукой захватывает его за туловище.

Заканчивая поворот спиной к атакуемому, атакующий сильным рывком за руку и туловище противника с одновременным наклоном вперед-влево и выпрямлением ног отрывает его от ковра и падает вместе с ним. Перед соприкосновением с ковром он сбрасывает с себя правой рукой атакуемого, который падает спиной на ковер (рис. 254), а сам ложится слева от него на живот, прижимает грудью его левую руку, правой рукой захватывает за шею и, соединив пальцы в крючок, старается дожать противника.

Выполняя этот прием захватом одноименной руки и шеи, атакующий действует так же, как указано выше, с той лишь разницей, что при повороте спиной к атакуемому он захватывает его правой рукой не за туловище, а за шею.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив противника за запястья, атакующий неожиданно отпускает его правую руку и, захватив освобо-

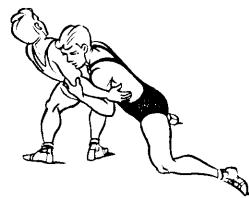


Рис. 253

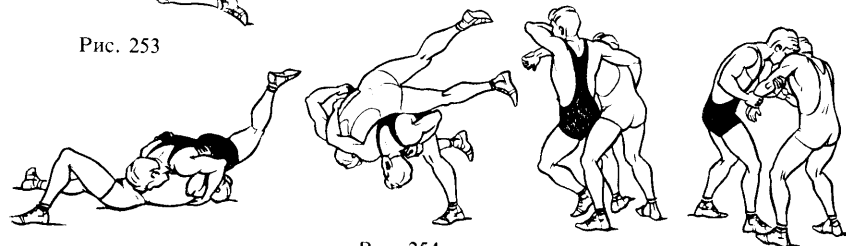


Рис. 254

дившейся левой рукой за одноименное плечо снизу, а правой — за туловище, поворачивается к противнику спиной на впереди стоящей правой ноге с подставлением к ней сзади стоящей левой ноги и бросает его через спину.

2. Захватив атакуемого за левое плечо и шею сверху и удерживая левой рукой плечо одноименной руки снизу, атакующий отпускает голову противника (дает ему возможность поднять ее вверх), а правой рукой захватывает его за туловище и, поворачиваясь к нему спиной на правой ноге с подставлением к ней левой, бросает атакуемого через спину.

3. Захватив левой рукой одноименное запястье противника у себя на шее и сбив эту руку с шеи своим левым плечом, атакующий, продолжая тянуть руку атакуемого на себя-вверх, захватывает его правой рукой за туловище и бросает через спину, поворачиваясь к нему спиной указанным выше способом.

4. Приведенные выше тактические подготовки атакующий может выполнять находясь и в левой стойке. В этом случае он поворачивается спиной к атакуемому на носке левой ноги, перенося перед ней правую ногу.

**Защита.** Не давая себя бросить, атакуемый в момент поворота атакующего к нему спиной, приседая, отклоняет туловище назад и рывком левой рукой вниз освобождает ее от захвата.

**Контрприем.** 1. Бросок через спину с захватом запястья.

Для выполнения контрприема атакуемый, упираясь левым предплечьем в грудь атакующего, приседает и захватывает его правой рукой за правое запястье у себя на туловище, а далее действует так же, как и при выполнении аналогичного контрприема от перевода рывком за руку (см. рис. 197).

2. Бросок обратным захватом туловища.

Когда атакующий, захватив атакуемого за одноименную руку и туловище, начинает поворачиваться к нему спиной, контратакующий, приседая, осуществляет обратный захват туловища противника (рис. 255) и бросает его назад-за себя.

**XV. Бросок через спину с захватом плеча и шеи сверху.**

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо сверху, а правой — за шею с левой стороны и рывком руками на себя-вниз заставляет противника наклониться вперед, захватывая его сверху правой рукой за шею.

Осуществив захват и толкая атакуемого от себя, атакующий вызывает его ответное движение вперед и в этот момент, расслабляя свою правую руку, поворачивается к противнику спиной на правой ноге, подставляя к ней левую ногу, левой рукой захватывает атакуемого за правую руку выше локтя и прижимает ее к своей груди. Закончив поворот спиной к противнику, атакующий за счет выпрямления ног, рывка руками за правую руку и шею, наклона вперед-влево отрывает его от ковра и падает вместе с ним (рис. 256). Бросив атакуемого спиной на ковер, атакующий, не отпуская его правой руки, садится на правое бедро или ложится на живот, а правой рукой захватывает противника за шею или туловище сверху и дожимает его.

**Тактическая подготовка.** 1. Рванув атакуемого двумя руками за шею на себя-вниз и наклонив его вперед, атакующий захватывает противника левой рукой за разноименное плечо, а правой — за шею сверху и бросает его через спину.

2. Если атакуемый стоит в низкой стойке, атакующий, подпрыгнув, захватывает его левой рукой за разноименное плечо, а правой — за шею сверху и выполняет бросок.

3. Приподняв, например, правую руку и дав противнику начать делать нырок под нее, атакующий захватывает его левой рукой за разноименное плечо, а правой — за шею сверху и завершает бросок через спину.

**Защита.** Не давая себя бросить, атакуемый, приседая, захватывает атакующего за туловище сзади или, зашагнув правой ногой, захватывает его сбоку.

**Контрприем.** Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).

Применив защиту и захватив атакующего за туловище сзади или сбоку, атакуемый отрывает его от ковра и бросает назад.

**XVI. Бросок через спину с захватом рук с головой.**

Находясь в обоюдной правой стойке, атакующий позволяет противнику захватить шею двумя руками и в ответ на это сам захватывает его руки с головой, соединяя пальцы в крючок.

Приподняв правым плечом разноименную руку атакуемого вверх и смещая кисти своих рук ближе к его правому плечу, атакующий, повернувшись спиной к противнику на правой ноге с подставлением вперед левой ноги, бросает его через спину (рис. 257), а сам, не распуская захвата, садится справа от атакуемого на правое бедро или ложится на живот и прижимает лопатками к ковра.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив правой рукой левую руку атакуемого снизу, атакующий пытается захватить его за плечо правой руки сверху. Неожиданно он захватывает левой рукой разноименную



Рис. 255

Рис. 256



Рис. 257

Рис. 258

руку противника снизу и, соединив пальцы в крючок, выполняет бросок через спину с захватом рук с головой.

2. Опережая попытку атакуемого захватить руки сверху, атакующий сам захватывает снизу его руки с головой и выполняет бросок через спину.

**Защита.** Не давая себя бросить, атакуемый, приседая, отклоняется назад и, освобождая правую руку рывком вниз, захватывает атакующего за туловище сбоку или сзади.

**Контрприем.** Бросок прогибом с захватом руки сверху и туловища сбоку (сзади).

Когда атакующий, осуществив захват рук с головой, начинает поворачиваться спиной к атакуемому, тот применяет приведенную выше защиту и, захватив противника левой рукой за разноименное плечо сверху, а правой рукой — за туловище сбоку (рис. 258) или сзади, бросает его прогибом.

### Броски наклоном

Броски наклоном — группа приемов борьбы в стойке, при выполнении которых борец отрывает противника от ковра перед собой и, наклоняясь вперед, падает вместе с ним, стараясь бросить его спиной на ковер.

За последние годы эти приемы часто применяются нашими лучшими борцами на различных соревнованиях.

В настоящее время из-за сокращения срока схватки поединки на ковре приобретают скоростно-силовой характер, поэтому тренерам и спортсменам приходится изыскивать новые эффективные приемы, позволяющие борцу быстрее достичь победы. Броски наклоном отвечают этим целям, ибо при их проведении не требуется особой гибкости и они не опасны для атакующего. Падение вперед (наклоном) более привычно, чем, например, падение назад в прогнутом состоянии. Поэтому в процессе обучения и совершенствования эта группа приемов доступна для борцов, но требует хорошей реакции и отличного физического развития всех мышц.

Броски наклоном особенно выгодно проводить при низких и плотных захватах. Наиболее часто они применяются с захватами туловища, туловища с рукой, руки и туловища и другими и хорошо сочетаются с бросками прогибом.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков наклоном являются: 1) захват и подход к атакуемому; 2) отрыв атакуемого от ковра с отведением его ног в сторону; 3) падение с атакуемым, наклоняясь вперед; 4) удержание и дожим атакуемого.

#### 1. Бросок наклоном с захватом туловища.

Из обоюдной правой стойки атакующий выполняет рывок за правую руку. Воспользовавшись защитой противника (освобождение захваченной руки рывком на себя и поворот грудью к атакующему), атакующий быстро захватывает атакуемого за туловище в области поясницы и одновременно с этим подходит к нему на согнутых ногах, ставя левую ногу снаружи его разноименной ноги, а правую —

между его ногами (или обе ноги между его ногами). Отрывая противника от ковра, атакующий резко распрямляет ноги, сочетая это действие с рывком руками за туловище вверх-вправо так, чтобы ноги и туловище противника из вертикального положения перешли в горизонтальное. Затем атакующий резко наклоняется вперед-влево (в противоположную сторону от ног противника) и бросает атакуемого перед собой спиной к ковра. В конце падения он отставляет правую ногу назад (рис. 259), а левой становится коленом на ковер и ложится на живот. Заканчивая прием, атакующий удерживает противника захватом туловища или перехватывает левой рукой за разноименную руку и удерживает захватом руки и туловища сбоку.

**Тактическая подготовка.** В качестве тактической подготовки для выполнения данного приема могут быть использованы все варианты, применяемые при броске прогибом с захватом туловища.

**Защита.** После захвата атакующим туловища атакуемый упирается руками в его подбородок и, приседая, сползает вниз и отставляет ногу назад.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом рук сверху (посылая колени между ногами атакующего).

Контрприем аналогичен контрприему от броска прогибом с захватом туловища.

2. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.

Контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища (см. рис. 221).

3. Переворот через себя с захватом руки сверху и шеи.

Этот контрприем удобно выполнять, когда атакующий, падая с атакуемым вперед, запаздывает лечь на живот. В этом случае контратакующий, поворачиваясь в левую сторону от противника, падает на ковер левым боком (полумост) и, не задерживаясь, переворачивает атакующего через себя, захватывает его левой рукой за правое плечо сверху, а правой — за шею с левой стороны.

#### II. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное запястье, а правой — за одноименное плечо изнутри-снизу и рывком за захваченную руку на себя-вправо

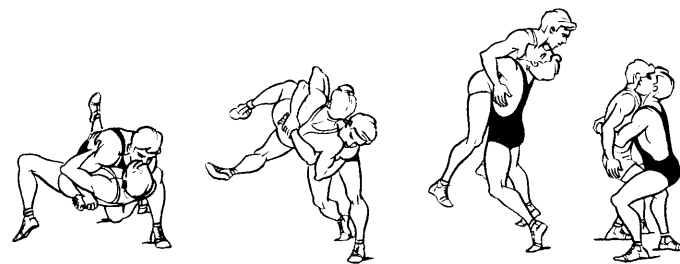


Рис. 259



Рис. 260

выводит противника из равновесия. Отпустив затем руку, атакующий, подставляя левую ногу снаружи разноименной ноги противника, плотно подходит к нему и одновременно захватывает его за туловище с правой рукой в области поясницы. Благодаря резкому выпрямлению ног и рывку руками вверх-вправо атакующий отрывает противника от ковра и выводит его ноги и туловище в сторону. Наклоняясь вперед и падая с атакуемым, он отставляет правую ногу назад, а левую сильно сгибает в колене и отставляет на ступне (рис. 260). Ложась на живот, атакующий дожимает противника.

**Тактическая подготовка.** Тактической подготовкой для данного приема будут все способы, применяемые при броске прогибом с захватом туловища с рукой.

**Защита.** В момент захвата атакующим туловища с рукой атакуемый упирается предплечьем захваченной руки в его грудь, отставляет правую ногу назад (одноименную захваченной руке) и, опускаясь вниз, освобождается от плотного захвата.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом руки и двумя руками.

Контрприем проводится так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

3. Переворот через себя с захватом туловища с рукой.

Контрприем выполняется, когда атакующий, бросая противника с наклоном вперед, запаздывает лечь на живот. Воспользовавшись этим, проводящий контрприем падает на ковер левым боком (полумост) и в темпе переворачивает противника через себя в левую сторону захватом туловища с правой рукой.

### III. Бросок наклоном с захватом руки и туловища.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо сверху, а правой — за его туловище по линии поясницы. Затем он вплотную подходит к противнику, ставя левую полусогнутую ногу снаружи его разноименной ноги. Оторвав атакуемого от ковра за счет распрямления ног и рывка руками вверх-вправо, атакующий, наклоняясь вперед, бросает противника

спиной к ковра, а сам ложится слева от него и дожимает его на лопатки захватом руки и туловища сбоку (рис. 261).

**Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка аналогична той, что применяется при броске прогибом с захватом руки и туловища.

**Защита.** В момент захвата атакующим руки и туловища атакуемый упирается предплечьем захваченной руки в его грудь, приседает и, отставляя правую ногу назад, опускается ниже груди атакующего.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку.

Контрприем проводится в основном так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом руки и туловища.

2. Сбивание захватом руки и туловища (туловища с рукой).

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом руки и туловища.

3. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем выполняется так же, как аналогичный прием.

4. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Контрприем аналогичен контрприему от броска прогибом с захватом руки и туловища.

**IV. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой сбоку.**

Атакующий, приняв правую стойку, захватывает атакуемого левой рукой за разноименное запястье, а правой — за одноименное плечо снизу и рывком за руку на себя-вправо поворачивает его к себе правым боком. Отпуская затем захваченную руку, атакующий вплотную подходит к противнику и ставит левую ногу за его разноименную ногу. Одновременно атакующий захватывает атакуемого за туловище с правой рукой, соединяя руки в крючок на левом боку, и плотно прижимает противника к себе. Не останавливаясь, атакующий, распрямляя ноги, рывком руками вверх-вправо отрывает атакуемого от ковра, выводя

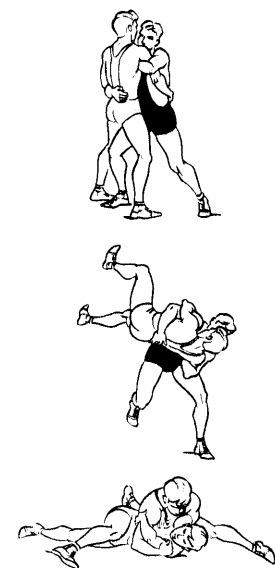


Рис. 261

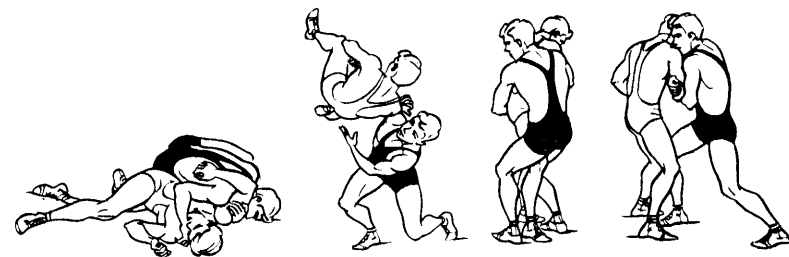


Рис. 262

его ноги в сторону. Бросая противника с наклоном вперед, проводящий прием снимает левую руку с туловища атакуемого и переносит ее на захват его правого плеча снизу, ложится справа от противника и удерживает его в опасном положении (рис. 262).

**Тактическая подготовка.** Варианты тактической подготовки к этому приему те же, что и к броску прогибом с этим же захватом.

**Защиты.** 1. В момент рывка за руку атакуемый поворачивается грудью к атакующему и рывком на себя освобождает руку.

2. Если атакующий сделал захват, но еще неплотно прижал атакуемого к себе, то тот приседает, упирается предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, ставит согнутую правую ногу между его ногами и, поворачиваясь к нему грудью, освобождается от захвата.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку.

В момент рывка атакующим за руку атакуемый, опережая его действия, приседает, захватывает правой рукой одноименное плечо атакующего снизу и, сделав рывок за себя-вправо-вниз, выводит противника из равновесия. Зашагнув левой ногой за разноименную ногу атакующего и захватив левой рукой его туловище, контратакующий переводит противника в партер.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем выгодно выполнять, когда атакующий после рывка за руку зашагивает левой ногой за атакуемого и захватывает его за туловище с рукой. В этот момент контратакующий поворачивается налево спиной к атакующему, захватывает его правой рукой за правое плечо снизу, а левой — за разноименное предплечье (запястье, плечо) и бросает противника через спину с захватом руки через плечо.

3. Бросок через спину с захватом запястья.

Контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.

**V. Бросок наклоном с захватом туловища с дальней рукой сбоку.**

При обоюдной правой стойке, когда атакуемый накладывает правую руку на шею атакующему, тот, подбивая ее левой рукой вверх, ныряет под нее и, зашагнув левой ногой за правую ногу противника, вплотную подходит к нему, захватывая при этом туловище с дальней рукой. При помощи распрямления ног и рывка руками вверх-вправо атакующий отрывает атакуемого от ковра, выводит его ноги и туловище в сторону и, наклоняясь вперед, бросает противника спиной к коврику (рис. 263). Перед касанием ковра атакующий снимает левую руку

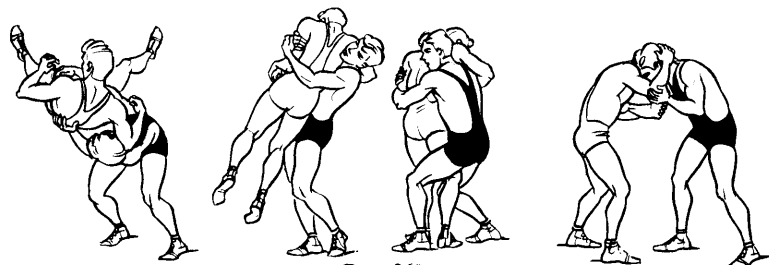


Рис. 263

с туловища атакуемого и переносит ее на захват его правого плеча снизу, а сам ложится рядом с противником и удерживает его в опасном положении.

**Тактическая подготовка.** Варианты тактической подготовки к этому приему те же, что и к броску прогибом с захватом туловища с дальней рукой сбоку.

**Защиты.** 1. В момент нырка атакующего под руку атакуемый отставляет правую ногу назад и отходит от противника.

2. Если атакующий нырнул под руку, но еще неплотно прижал к себе атакуемого, то тот, приседая, поворачивается направо, ставит согнутую правую ногу между ногами атакующего, а правой рукой захватывает его разноименное плечо (шею) и не дает себя плотно захватить.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Используя вторую защиту, контратакующий захватывает атакующего правой рукой за левое плечо и шею сверху, а левой — за разноименную руку снизу и выполняет бросок прогибом.

2. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Когда атакующий ныряет под правую руку атакуемого, тот, опережая его действия, выполняет контрприем.

**VI. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку.**

Из правой стойки атакующий захватывает атакуемого правой рукой за шею с левой стороны, а левой — за разноименное плечо снизу. Рванув атакуемого правой рукой за шею на себя, а левой рукой толкнув его правую руку вверх, он ныряет под нее. Одновременно, зашагнув левой ногой за разноименную ногу противника, атакующий плотно подходит к нему на полусогнутых ногах и захватывает его левой рукой за туловище на уровне пояса. С помощью выпрямления ног, рывка руками вверх-влево проводящий прием отрывает атакуемого от ковра, выводя его ноги в сторону и наклоняясь вперед, и тут же бросает его спиной к коврику (рис. 264).

В середине броска атакующий снимает левую руку с туловища атакуемого, захватывает его правое плечо противника снизу, ложится рядом с ним на левый бок и удерживает в опасном положении за шею и плечо.

**Тактическая подготовка.** Вариантами тактической подготовки к



Рис. 264

этому приему могут служить варианты тактической подготовки к броску прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.

**Защита.** Когда атакующий начинает делать нырок под руку атакуемого, тот прижимает правую руку к себе, отходит правой ногой назад и, если есть необходимость, упирается свободной рукой в грудь противника.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Контрприем проводится, когда у атакующего в момент нырка под руку отстают ноги, а руки излишне поданы вперед. Используя это, контратакующий выполняет броски через спину.

2. Бросок прогибом с захватом шеи сверху и руки снизу.

Как только атакующий делает нырок под руку атакуемого, но еще не осуществит плотного захвата, тот, опережая его действия, приседает, захватывает его правой рукой за шею сверху, а левой — за правую руку снизу и, отклоняясь назад, бросает прогибом.

3. Бросок через спину с захватом запястья и шеи.

Этот контрприем проводится так же, как и контрприем от перевода нырком с захватом шеи и туловища (см. рис. 204).

#### **VII. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.**

Борцы находятся в правой стойке с обоюдным захватом шеи и плеча снизу. Атакующий, рванув правой рукой атакуемого за шею на себя, быстро подходит вплотную к нему, ставя полусогнутую левую ногу снаружи его разноименной ноги, и захватывает его левой рукой за туловище в области поясницы. Выпрямляя ноги с одновременным рывком руками вверх-вправо за туловище и шею, атакующий отрывает противника от ковра, выводя его ноги в правую сторону, и тут же, наклоняясь вперед, бросает его спиной к ковра. В конце броска проводящий прием снимает левую руку с туловища атакуемого и, ложась рядом с ним, захватывает его за правое плечо снизу, удерживая в опасном положении захватом плеча и шеи сбоку (рис. 265).

**Тактическая подготовка.** Варианты тактической подготовки к данному приему будут варианты подготовки к броску прогибом с захватом шеи и туловища.

**Защита.** В момент захвата атакующим шеи и туловища атакуемый приседает, отставляет правую ногу назад, упирается левой рукой противнику в грудь, а другой рукой захватывает его за левое плечо.

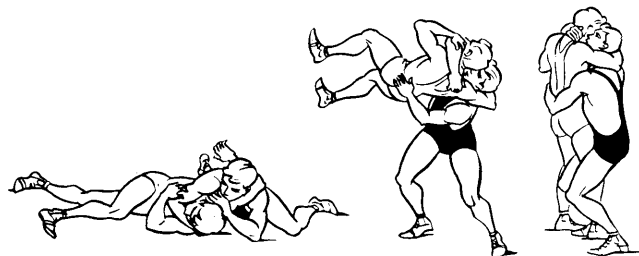


Рис. 265



Рис. 266

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.

В начале захвата атакующим шеи и туловища контратакующий приседает, отставляет правую ногу назад, упирается левой рукой противнику в грудь, а другой рукой захватывает его за левое плечо.

2. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища.

В начале захвата атакующим шеи и туловища контратакующий, приседая, опережает его действия и сам производит тот же захват и выполняет бросок прогибом с поворотом в сторону захваченной шеи.

3. Бросок наклоном с захватом шеи и туловища.

Подготовка к данному контрприему та же, что и к предыдущему контрприему, но после захвата противника контратакующий выполняет не бросок прогибом, а бросок наклоном.

#### **VIII. Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища.**

Атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное запястье, а правой, упираясь в плечо (грудь), отталкивает его от себя. Используя сопротивление атакуемого, атакующий ныряет под захваченную руку, подставляя левую ногу снаружи разноименной ноги противника, кладет захваченную руку себе на шею, а правой рукой захватывает туловище атакуемого в области поясницы. После этого атакующий выпрямляет ноги, сочетая это с рывком правой рукой за туловище противника вверх-вправо, отрывает его от ковра, выводя его ноги в правую сторону и наклоняясь вперед, и бросает атакуемого спиной к ковра. Ложась рядом с противником, атакующий освобождает свою голову из-под правой руки атакуемого и удерживает его в опасном положении захватом руки и туловища сбоку (рис. 266).

**Тактическая подготовка.** Варианты тактической подготовки к этому приему те же, что и варианты тактической подготовки к броску прогибом с захватом руки на шее и туловища.

**Защиты.** 1. Как только атакующий начинает выполнять нырок под захваченную правую руку, атакуемый подходит левой ногой к противнику, а правой, делая шаг назад, отходит от него и рывком к себе старается освободить захваченную правую руку.

2. Когда атакующий поднырнул под правую руку, атакуемый, приседая, отставляет правую ногу назад, захватывает противника за шею с правым плечом сверху и не дает ему подойти вплотную к себе.



Рис. 267

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Выполнив вторую защиту, атакуемый, отходя назад, рывком противника на себя-вниз за шею с плечом заставляя его перейти в положение партера, а сам быстро заходит назад-за него.

2. Бросок через спину с захватом руки и шеи сверху.

Если при подходе к противнику ноги атакующего оказываются несколько сзади туловища, то атакуемый, воспользовавшись этим, немного отходит назад, захватывает атакующего левой рукой за правое плечо, а правой — за шею сверху и, поворачиваясь налево спиной к нему, бросает его через спину.

3. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

В момент нырка атакующего под правую руку контратакующий, опережая его действия, быстро приседает, захватывает его за шею с правым плечом сверху и бросает прогибом.

4. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Применив вторую защиту, атакуемый поворачивается левым боком к атакующему и, подставляя правую ногу рядом с левой, действует в дальнейшем так же, как и при выполнении аналогичного приема.

**IX. Бросок наклоном с захватом туловища с руками.**

Этот прием удастся выполнить, когда атакуемый, подходя к атакующему в высокой стойке, начинает подводить свои руки под его руки снизу. Воспользовавшись этим, атакующий, приседая, быстро захватывает противника за туловище с руками. Плотнo прижав его к себе, он, выпрямляя ноги с одновременным рывком руками вверх-влево, отрывает атакующего от ковра и выводит его ноги в сторону. Наклоняясь вперед, атакующий бросает противника на спину (рис. 267).

**Тактическая подготовка.** Варианты тактической подготовки к данному приему аналогичны вариантам тактической подготовки к броску прогибом с этим же захватом.

**Защита.** В момент захвата атакуемый упирается руками в живот (грудь) атакующего, приседает и, отставляя ногу назад, отходит от него.

**Контрприем.** Бросок прогибом с захватом рук снизу.

В начале захвата атакуемого за туловище с руками тот быстро приседает, резко поднимает свои руки вверх и, захватив ими руки атакующего снизу за плечи, бросает его прогибом.

### Броски через плечи (мельница)

Броски через плечи (мельницы) совсем недавно появились в качестве одной из групп классической борьбы в стойке. Они довольно часто стали применяться борцами на соревнованиях любых масштабов.

При выполнении этих приемов атакующий, осуществив необходимый захват, взваливает атакуемого к себе на плечи, отрывает его от ковра и, падая с ним в сторону или в сторону-назад, бросает его спиной к ковра.

Основными действиями атакующего при выполнении бросков через плечи являются:

1. Захват атакуемого, подход к нему и взваливание его на плечи.

2. Отрыв атакуемого от ковра и падение с ним, поворачивая его спиной к ковра.

3. Удержание атакуемого и дожим его.

**I. Мельница захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой за запястье, разноименной — за плечо снаружи).**

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает противника правой рукой за одноименное запястье, а левой — за разноименное плечо снаружи и плотно прижимает захваченную руку к своей груди. Поворачивая туловище немного в правую сторону и нажимая грудью на правую руку атакуемого, атакующий наклоняет его вперед и тем самым вызывает стремление выпрямиться. Уловив момент начала возвращения атакуемого в первоначальное положение, атакующий, поворачиваясь в левую сторону, сильно сгибает правую ногу и, посплав голову под захваченную руку, выставляет левую ногу далеко вперед-снаружи правой ноги противника. Плотнo подтягивая руками правую руку противника на свою шею и отклоняясь в левую сторону, атакующий, переходя в высед на левом бедре, отрывает атакуемого от ковра и перебрасывает его через свои плечи. Продолжая поворачиваться в левую сторону, проводящий прием, удерживая левой рукой плечо разноименной руки атакуемого, отпускает его правое запястье и, ложась на живот, захватывает противника правой рукой за туловище сверху (рис. 268). Этот прием атакующий может выполнить, не делая выседа на левом бедре, а становясь на правое колено и левую ступню. Все остальное он делает так же, как и в первом случае (рис. 269).

**Тактическая подготовка.** Находясь в правой стойке и захватив атакуемого правой рукой за одноименное запястье, а левой — за правое плечо снаружи, атакующий, толкая противника грудью от себя, выводит его из равновесия и, вызвав защиту — наклон туловища вперед, посылает голову под захваченную руку и выполняет бросок.

**Защита.** Как только атакующий пошлет голову под правую руку атакуемого, тот, отставляя правую ногу назад, захватывает противника сверху за шею с правым плечом.



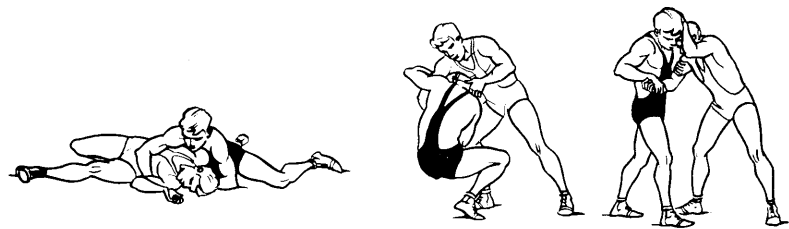


Рис. 268

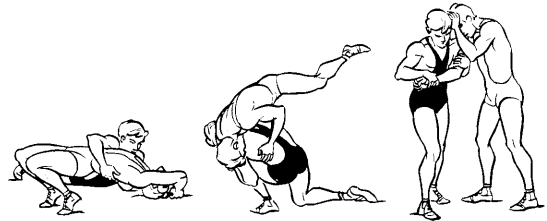


Рис. 269

*Контрприемы.* 1. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

Применив защиту и захватив атакуемого сверху за шею с правым плечом, проводящий контрприем действует далее так же, как и при выполнении соответствующего приема борьбы в стойке.

2. Перевод захватом шеи с плечом сверху.

Этот контрприем выполняется так же, как и соответствующий прием борьбы в стойке.

3. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку-сверху.

Данный контрприем выполняется так же, как и аналогичный прием в стойке.

## II. Мельница захватом руки на шее и туловища.

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его кистями за руки сверху ближе к плечевым суставам и усилием рук наклоняет туловище в правую сторону. Вызвав этим защитное действие — наклон туловища в противоположную сторону, проводящий прием одновременно быстро снимает правую руку с левого плеча атакуемого, сильно сгибает правую ногу, наклоняет туловище вперед и посылает голову под правое плечо, а левую ногу выставляет далеко вперед-снаружи правой ноги противника. Переходя в высед на левом бедре, атакующий плотно подтягивает левой рукой правую руку атакуемого себе на шею, правой рукой захватывает его за туловище и, отклоняясь в левую сторону, отрывает от ковра, перебрасывая через свои плечи. Поворачиваясь налево и ложась на живот, атакующий, не меняя захвата, ставит противника в опасное положение и старается дожать его (рис. 270).

Данный прием атакующий может также успешно выполнить, если встанет на колени при подведении головы под захваченную правую руку.

*Тактическая подготовка.* Захватив противника правой рукой за одноименное запястье, а левой — за правое плечо снаружи, атакующий рывком за руку в правую сторону выводит атакуемого из равновесия. Когда он возвращается в исходное положение, проводящий прием ныряет головой под его правую руку и, сняв правую руку с запястья противника, захватывает его освободившейся рукой за туловище и бросает через плечи.

*Защита.* Когда атакующий ныряет головой под правую руку атакуемого, тот, отступая правой ногой назад, захватывает противника сверху за шею с правым плечом.

*Контрприемы.* 1. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Этот контрприем выполняется так же, как и соответствующий прием борьбы в стойке.

2. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху (см. рис. 304).

3. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку-сверху (см. рис. 321).

4. Накрывание выставлением ноги в сторону, противоположную повороту (рис. 271).

## III. Мельница захватом запястья и одноименного плеча изнутри.

Приняв левую стойку, атакующий захватывает противника левой рукой за разноименное запястье, а правой — за правое плечо снизу и крепко прижимает к себе захваченную руку. Рывком руками атакуемого за руку в левую сторону проводящий прием выводит его из равновесия. Уловив момент начала возвращения атакуемого в исходное положение, атакующий рывком за захваченную руку вправо-на себя выводит противника из устойчивого положения и наклоняет его вперед.

Поворачиваясь к атакуемому левым боком и сильно сгибая левую ногу, атакующий посылает голову под захваченную руку противника и кладет ее себе на шею, а правую ногу выставляет вперед до выседа на бедре. Отклоняясь в правую сторону и продолжая подтаскивать атакуемого за руку на себя, атакующий отрывает его от ковра и бросает через свои плечи спиной к ковра. Заканчивая бросок, проводящий прием ложится на живот со стороны головы атакуемого и, удерживая противника правой рукой за одноименную руку, левой захватывает его за шею сверху и дожимает (рис. 272).

*Тактическая подготовка.* 1. Находясь в левой стойке, атакующий захватывает атакуемого за запястья сверху и, отпустив левую руку, освободившейся правой рукой захватывает его за одноименное плечо

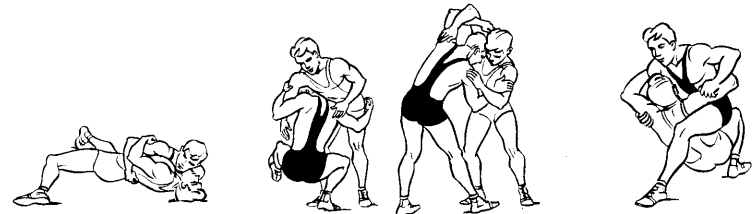


Рис. 270

Рис. 271

снизу. Рывком за руку в правую сторону атакующий поворачивает противника к себе правым боком, ныряет головой под его правую руку и выполняет бросок через плечи.

2. Захватив атакуемого левой рукой за правое запястье, а правой — за шею с левой стороны, атакующий толкает его в грудь правым предплечьем и тут же, снимая руку с шеи, захватывает противника за одноименное плечо снизу, ныряет головой под его правую руку и выполняет бросок через плечи.

**Защита.** Не давая атакующему полностью подвести голову под свое правое плечо, атакуемый отходит правой ногой назад и, сгибая правую руку, старается захватить противника за одноименное плечо снизу.

**Контрприемы:** 1. Перевод рывком за руку.

Применив указанную выше защиту, атакуемый, поворачиваясь в правую сторону, делает сильный рывок правой рукой за одноименное плечо атакующего и переводит его в партер.

2. Бросок через спину с захватом руки на плече.

Захватив атакующего правой рукой за одноименное плечо снизу и сделав шаг правой ногой назад, атакуемый тут же поворачивается на сильно согнутой левой ноге спиной к атакующему, перенося перед левой ногой стоящую сзади правую ногу. Затем контратакующий кладет правую руку атакующего на свое правое плечо и, становясь на колени, бросает противника через спину.

#### IV. Мельница захватом запястья и другого предплечья изнутри.

Находясь в правой стойке и захватив противника левой рукой за правое запястье сверху, а правой рукой — за левое запястье обратным захватом, атакующий, дернув руками противника на себя и дождавшись его отклонения назад, с шагом вперед ныряет головой под его правую руку. Затем, подставляя левую ногу на уровень с правой и подтягивая при этом правую руку атакуемого себе на шею, а свою правую руку локтем направляя под левую руку противника, атакующий плотно прижимает левое предплечье атакуемого к своему правому боку. Продолжая натаскивать на себя захваченные руки противника, атакующий, наклоняясь в правую сторону, посылает правую ногу между его ногами до выседа на бедре и, подтягивая под себя левую руку атакуемого, бросает его на спину. Не распуская захвата, атакующий нажимает спиной на грудь противника и прижимает его лопатками к коврику (рис. 273).

**Тактическая подготовка.** Из левой стойки атакующий захватывает атакуемого правой рукой за разноименное запястье обратным захватом и, направляя локоть под захваченную руку, прижимает предплечье противника к себе, а левой рукой пытается захватить другую его руку.

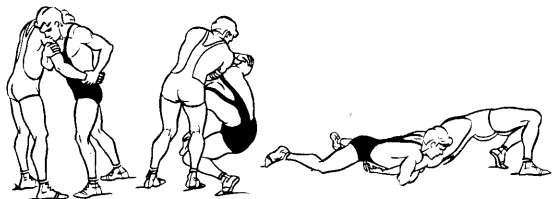


Рис. 272



Рис. 273

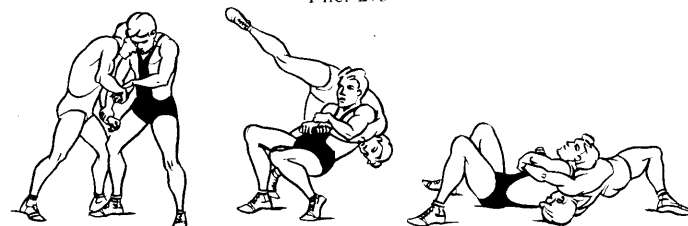


Рис. 274

Захватив правое запястье, он тут же ныряет головой под правую руку атакуемого и выполняет бросок через плечи, делая высед на правом бедре между ногами противника.

**Защита.** 1. Не давая захватить запястья, атакуемый делает рывок руками на себя.

2. Не давая себя бросить, атакуемый, отставляя ноги назад, захватывает атакующего сверху за шею с правым плечом.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Этот контрприем выполняется так же, как и аналогичный прием в стойке.

2. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

Этот контрприем выполняется так же, как и соответствующий прием в стойке.

#### V. Мельница обратным захватом запястий.

Из правой (или фронтальной) стойки атакующий осуществляет обратный захват запястий атакуемого и рывком руками на себя с шагом назад выводит его из равновесия.

Уловив момент начала возвращения атакуемого в исходное положение, проводящий прием с шагом левой ногой вперед ныряет головой под его правую руку и прижимает к себе захваченные руки выше локтей. Отклоняясь в правую сторону и переходя в полный присед или делая высед на правом бедре (снаружи одноименной ноги противника или между его ногами), атакующий, крепко удерживая руки атакуемого, бросает его спиной на ковер (рис. 274).

**Тактическая подготовка.** Находясь в правой стойке и держа противника обратным захватом запястий, атакующий толкает его правым боком вперед от себя и вызывает у него защиту — наклон туловища вперед. Воспользовавшись этим, проводящий прием ныряет головой под правую руку атакуемого и выполняет бросок.

**Защиты.** 1. Освобождая запястья от захвата, атакуемый рывком разводит руки в стороны.

2. Отбрасывая ноги назад, атакуемый, освобождая руки, захватывает атакующего сверху за шею с правым плечом.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку.

Опережая нырок атакующего головой под правую руку, атакуемый, освобождая правую руку рывком вниз-к себе, захватывает противника за одноименное плечо снизу и действует далее так же, как и при выполнении аналогичного приема в стойке.

2. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Этот контрприем выполняется так же, как и соответствующий прием в стойке.

3. Бросок обратным захватом туловища.

Когда атакующий ныряет головой под правую руку атакуемого, тот с шагом левой ногой вперед-снаружи его разноименной ноги захватывает противника за туловище сверху и бросает его назад-за себя.

**VI. Мельница захватом шеи с плечом сверху.**

Приняв левую стойку и захватив атакуемого одним из способов за правое плечо с шеей сверху, атакующий, поворачиваясь направо и избегая плотного захвата с переходом на левое колено, посылает голову под грудь противника. Одновременно с этим он пропускает свою левую руку дальше так, чтобы пальцы, соединенные в крючок, оказались с левой стороны шеи противника. Подведя плечи под грудь атакуемого и плотно прижав к себе руками его шею с правым плечом, атакующий, упиравшись правой ступней в ковер и отклоняясь в правую сторону, рывком руками за шею с плечом вниз отрывает атакуемого от ковра и перебрасывает его через свои плечи спиной к ковра. Не распуская захвата, атакующий ложится на живот и, подтягивая шею с плечом под себя, а грудью нажимая на противника вниз-от себя, дожимает его (рис. 275).

**Тактическая подготовка.** Находясь в левой стойке и захватив атакуемого правой рукой за шею сверху, а левой рукой — за разноименное запястье, атакующий, поворачиваясь направо, отпускает правое запястье. Послав голову под противника, он захватывает его за правое плечо с шеей, соединяя пальцы рук в крючок с левой стороны шеи, становится на левое колено и выполняет бросок.

**Защиты.** 1. Не давая атакующему подвести плечи под себя, атакуемый упирается руками ему в живот.

2. Подходя вплотную к атакующему, атакуемый захватывает его

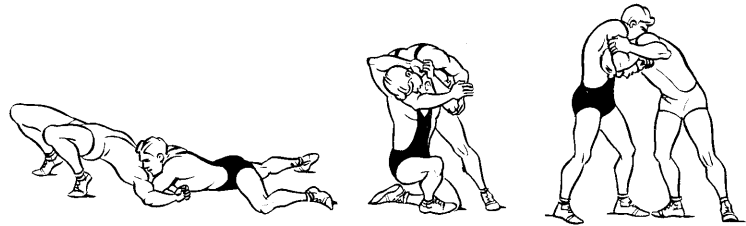


Рис. 275

левой рукой за правое запястье и, поднимая голову, разрывает захват.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.

Этот контрприем выполняется так же, как и соответствующий прием в стойке.

2. Бросок прогибом с захватом туловища.

Когда атакующий захватывает атакуемого сверху за шею с плечом, тот, опережая противника, сближается с ним и, захватив его двумя руками за туловище, бросает прогибом.

3. Вертушка захватом руки сверху.

Когда атакующий захватит атакуемого за шею с плечом сверху, тот сам захватывает противника левой рукой за плечо его правой руки у себя на шее и завершает контрприем так же, как и при выполнении соответствующего приема в стойке.

**VII. Мельница захватом шеи сверху и одноименного плеча.**

Из левой стойки атакующий захватывает атакуемого правой рукой за шею сверху, а левой — за разноименное запястье и, рванув за правую руку в сторону-от себя, отпускает ее, а сам быстро поворачивается направо с переходом на левое колено и посылает голову под грудь противника. Подводя плечи под атакуемого, атакующий захватывает его левой рукой за одноименное плечо как можно ближе к плечевому суставу и плотно прижимает к себе руками. Отклоняясь в правую сторону с упором правой ступней в ковер, атакующий сильным рывком руками за шею и плечо вниз и упором головой снизу в левое плечо отрывает противника от ковра и перебрасывает его через свои плечи спиной на ковер. Поворачиваясь в правую сторону с переходом на живот, атакующий захватывает атакуемого за шею с левым плечом и прижимает его лопатками к ковра (рис. 276).

**Тактическая подготовка.** Находясь в левой стойке и захватив атакуемого одним из способов за шею с правым плечом, атакующий, поворачиваясь направо с переходом на левое колено, посылает голову под грудь противника и, разъединив свои пальцы, захватывает его левой рукой за одноименное плечо, после чего завершает бросок через плечи.

**Защита.** Не давая подвести под себя плечи, атакуемый подходит ближе к атакующему и, выпрямляясь, разрывает захват.

**Контрприем.** Бросок прогибом с захватом одноименного плеча и туловища сверху.

Когда атакующий пошлет голову под грудь атакуемого, тот, сгибая ноги, сближается с ним, поднимая при этом голову и отклоняясь

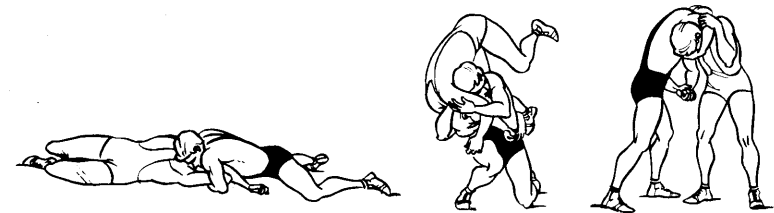


Рис. 276

назад. Одновременно с этим контратакующий захватывает атакующего левой рукой за одноименное плечо изнутри, а правой рукой — за туловище сверху и бросает его назад.

### Броски прогибом

Броски прогибом — самая обширная и наиболее сложная по выполнению группа приемов классической борьбы в стойке. Атакующему при проведении этих приемов приходится выполнять непривычное падение назад вместе с противником. Броски прогибом применяются в качестве атакующих и контратакующих технических действий, они удачно сочетаются в комбинациях с переводами, бросками наклоном, бросками через спину и сбиваниями. Для этой группы приемов характерно большое разнообразие захватов, выполняемых из различных положений по отношению к противнику: спереди, сбоку, сзади.

Большинство бросков прогибом можно выполнять четырьмя способами: 1) с подставлением ноги (без предварительного отрыва и с предварительным отрывом противника от ковра); 2) с зашагиванием; 3) с зависом; 4) скручиванием.

Поворот грудью к ковра атакующий может выполнять не касаясь головой ковра, а также из положений полумост и мост.

Для рационального изучения и совершенствования бросков прогибом следует остановиться на основных действиях атакующего при выполнении их:

1. Захват атакующего и подход к нему.
2. Выведение атакующего из равновесия, подбив его и падение с ним.
3. Поворот с атакующим грудью к ковра.
4. Удержание и дожим атакующего.

Следует помнить, что эти действия при выполнении броска прогибом совпадают или следуют непрерывно одно за другим, сливаясь в целое движение.

Разберем указанные выше основные действия атакующего при бросках прогибом.

#### 1. Захват атакующего и подход к нему.

Успех проведения броска прогибом с любым захватом во многом зависит от быстрого сочетания захвата атакующего и подхода к нему.

В практике имеется несколько способов подхода к противнику:

а) с подставлением вперед сзади стоящей ноги. Атакующий, сделав предварительно соответствующий захват (или захватывает во время подхода), ставит сзади стоящую полусогнутую ногу вперед на ступню снаружи разноименной ноги атакующего приблизительно на ширину своих плеч, а туловище подводит вплотную к противнику так, чтобы грудь и таз атакующего оказались ниже груди и таза атакующего. Все это дополняется плотным захватом (рис. 277);

б) с зашагиванием сзади стоящей ногой. Из обоюдного захвата туловища с рукой и левой стойки атакующий, отталкиваясь правой ногой от ковра, переставляет согнутую в колене ногу за разноименную ногу атакующего и ставит ее носком внутрь. Зашагнув за против-

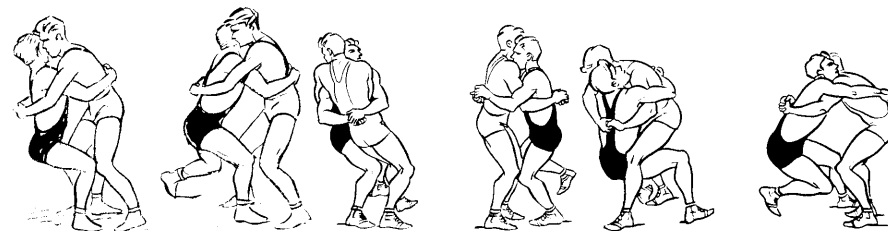


Рис. 277

Рис. 278

Рис. 279

ника, он подходит к нему так, чтобы грудь и таз атакующего были ниже груди и таза атакующего; руками в это время он сильно сжимает противника и отклоняется с ним назад (рис. 278);

в) с зависом (подставление сзади стоящей ноги между ногами атакующего). Атакующий из обоюдного захвата туловища с рукой ставит сзади стоящую ногу между ногами атакующего как можно дальше, прижимая ее бедром к разноименному бедру противника (грудь и таз атакующего находятся ниже груди и таза атакующего). Сильно сжимая противника, атакующий отклоняется с ним назад и в сторону захваченной руки (рис. 279).

#### 2. Выведение атакующего из равновесия подбив его и падение с ним.

Выведение противника из равновесия имеет большое значение при бросках прогибом без предварительного отрыва от ковра. Это короткое по времени и расстоянию действие атакующего после захвата атакующего и подхода к нему осуществляется при помощи частичного разгибания ног, отклонения назад и подтягивания противника за захваченные части тела к себе на грудь.

Выведя атакующего из равновесия и подтянув его к себе на грудь, атакующий, падая назад, подбивает противника вверх резким разгибанием ног, сильным рывком руками за захваченные части тела на себя и максимальным прогибом в поясничной и грудной частях туловища, а также отклонением головы назад. Осуществив подбив, атакующий продолжает активно падать назад, увлекая за собой атакующего, ноги которого оказываются высоко поднятыми вверх, а голова опущена вниз. В это время атакующий немного ослабляет захват для более свободного падения атакующего.

#### 3. Поворот с атакующим грудью к ковра.

Поворот атакующего грудью к ковра во многом зависит от плотного захвата и силы подбива.

Если атакующий при захвате атакующего за туловище с правой рукой осуществил сильный подбив, то в конце подбива он начинает поворот с атакующим в сторону захваченной руки. Для этого проводящий прием, отклоняясь головой назад-влево, переводит правую ногу с упора ступней на упор носком. В дальнейшем атакующий переносит правую ногу через левую, захваченную руку тянет вниз-влево, а правой рукой помогает сбрасывать атакующего через себя в ту же сторону. В результате этих действий атакующий, поворачиваясь грудью к ковра, перебрасывает атакующего через себя влево спиной вниз.

#### 4. Удержание и дожим атакуемого.

Удержание и дожим атакуемого являются заключительной частью приема.

В конце поворота грудью к коврику атакующий, перебрасывая атакуемого через себя влево, занимает положение лежа на животе сбоку или выседа на правом бедре и, сильно сжимая противника за захваченные части тела (при необходимости усиления захвата перехватывает за другие части тела), старается дожать его.

#### Подводящие упражнения для освоения подхода к партнеру и захвата его

1. Из правой стойки борец подставляет полусогнутую левую ногу на уровень правой, соединяет перед собой руки в крючок и слегка отклоняет туловище назад.

2. Из обоюдной правой стойки с захватом туловища с правой рукой (или без предварительного захвата) борец подставляет левую полусогнутую ногу снаружи разноименной ноги партнера (если не было предварительного захвата, то захватывает туловище с правой рукой), подходит вплотную к нему, прижимает к себе и немного отклоняется назад.

3. Из левой стойки борец с шагом вперед ставит полусогнутую правую ногу носком внутрь и соединяет перед грудью руки в крючок. Коснувшись коврика правой ногой, он, поворачиваясь налево, ставит левую ногу рядом с правой и отклоняется назад.

4. Из обоюдной левой стойки борец, захватывая туловище партнера с левой рукой, зашагивает правой полусогнутой ногой за его левую ногу носком внутрь. Подойдя вплотную к нему и поворачиваясь налево, он переставляет левую ногу на уровень своей правой ноги и, прижимая партнера к себе, отклоняется назад.

#### Подводящие упражнения для изучения выведения партнера из равновесия и падения назад

1. Борец выполняет падение со стойки спиной к коврику с помощью партнера (руки упражняющегося расположены вдоль туловища или соединены в крючок перед грудью) (рис. 280).

2. Борец выполняет падение со стойки на мост с помощью партнера (рис. 281).

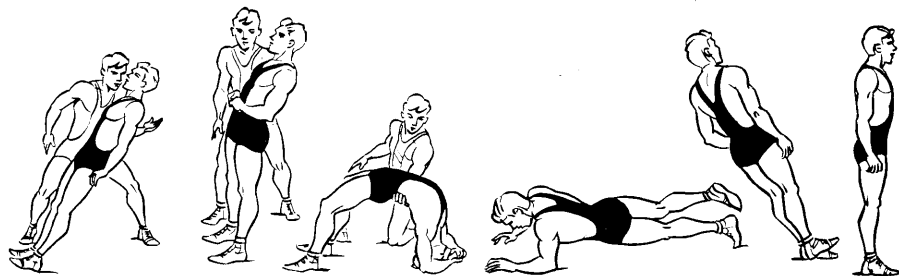


Рис. 280

Рис. 281

Рис. 282

3. Борец выполняет падение со стойки назад с последующим поворотом грудью к коврику (руки расположены вдоль туловища или соединены в крючок перед грудью) (рис. 282).

#### Подводящие упражнения для изучения подбива

1. Борцы стоят лицом друг к другу, взявшись за руки. Упражняющийся, слегка сгибая ноги, отклоняет прямое туловище назад, партнер удерживает его от падения.

На «раз» упражняющийся, выпрямляя ноги, делает толчок тазом снизу вверх (не отрывая пяток от коврика), отклоняя при этом голову назад и максимально прогибаясь; на «два» возвращается в исходное положение.

2. Из положения полусогнутые ноги на ширине плеч, руки соединены в крючок перед собой борец, резко выпрямляя ноги, делает толчок животом вверх (подбив), сопровождая его рывком руками вверх-на себя и отклонением туловища назад (рис. 283).

3. Борец выполняет упражнение 2 с набивным мячом (не отпуская мяча после движения рук к голове).

4. Борец выполняет упражнение 2 с чучелом (начиная с небольшого веса). После подбива и рывка руками чучело должно занять вертикальное положение.

5. Борец выполняет упражнения 3 и 4 с последующим перебрасыванием набивного мяча или чучела назад-влево (вправо). Упражняющийся остается на ногах.

6. Борец выполняет упражнение 4, но с падением на ковер.

В момент окончания подбива и перебрасывания чучела через себя борец, падая назад, поворачивается грудью к коврику, 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 коврику

1. Борец выполняет упражнение 3, предназначенное для изучения выведения из равновесия и падения назад, обратив внимание при повороте грудью к коврику в левую сторону на толчок правой ногой и перенос ее через левую ногу.

2. Борец падает со стойки назад с последующим подбивом, проги-

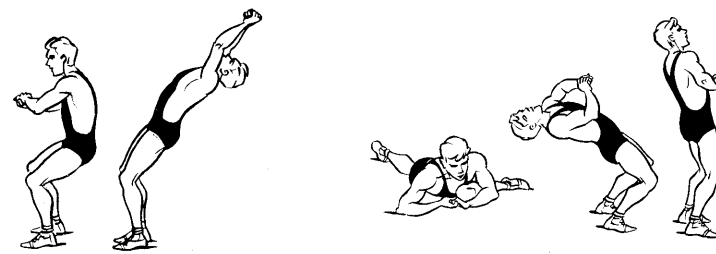


Рис. 283

Рис. 284

бом, поворотом головы налево (в сторону поворота) и туловища грудью к коврику при помощи толчка правой ногой и переноса ее через левую ногу с приземлением на живот (рис. 284) или на правое бедро.

3. Из положения фронтальной стойки (руки перед грудью соединены в крючок) борец занимает положение мост и, не останавливаясь, поворачивается грудью к коврику в одну из сторон с выседом на правое или левое бедро.

### Имитация броска прогибом с чучелом

Имитировать броски прогибом с чучелом можно с различными захватами, способами подхода к нему и способами поворота грудью к коврику (не касаясь головой ковра, через полумост и через мост).

#### 1. Бросок чучела захватом туловища с рукой (со страховкой).

Борец захватывает чучело за туловище с правой рукой. Страховщик становится со стороны свободной руки чучела и удерживает ее левой рукой. Во время броска страховщик своими действиями придает чучелу нужное направление, уменьшая при необходимости силу его падения или усиливая подбив чучела правой рукой снизу.

#### 2. Бросок чучела захватом туловища с рукой (с подставлением ноги).

Став правой ногой на уровне чучела, борец захватывает его за туловище с правой рукой, подставляет левую полусогнутую ногу на уровень правой ноги и плотно подводит таз и грудь к чучелу, прижимая его к себе. Отклоняясь назад и падая, борец подбивает чучело вверх при помощи разгибания ног и рывка руками на себя. Предельно прогнувшись и повернув голову налево, борец поворачивается в левую сторону при помощи толчка правой ногой и рывка руками, переноса при этом правую ногу через левую. Поворачиваясь грудью к коврику и не доходя до него 30—40 см, борец бросает чучело на ковер и удерживает его за руку и туловище, сидя (рис. 285) или лежа сбоку.

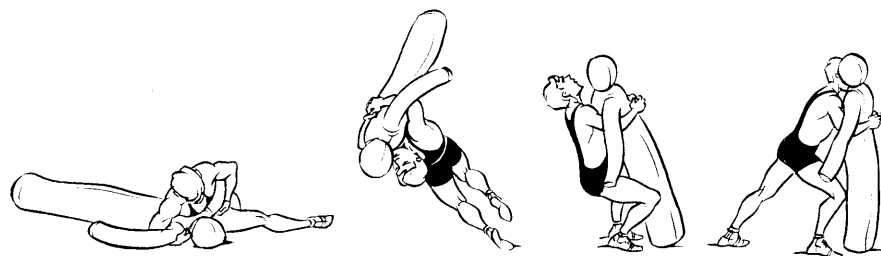


Рис. 285

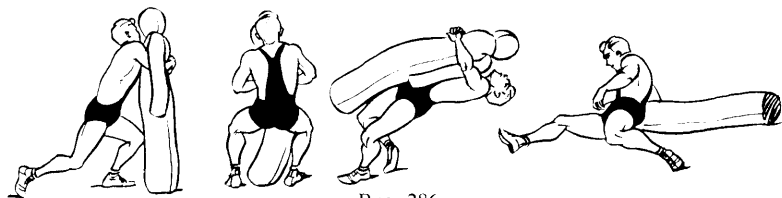


Рис. 286

### 3. Бросок чучела с захватом туловища с рукой (с зашагиванием).

Борец ставит левую ногу с правой стороны от чучела и захватывает туловище с правой рукой. Оттолкнувшись правой ногой от ковра, борец зашагивает ею за чучело и, поставив полусогнутую ногу на ковер носком внутрь, плотно подходит к чучелу, прижимая его к себе. Отклоняясь назад с поворотом налево, борец переставляет левую ногу на уровень правой, делает мощный подбив и, предельно прогибаясь, бросает чучело, как и в первом случае (рис. 286).

### Упражнения для усвоения броска прогибом с партнером

#### 1. Бросок прогибом с захватом одноименной руки на шее и туловища.

Борец захватывает у себя на шее партнера правой рукой за правое запястье, а левой — за туловище по линии пояса и подставляет вперед сзади стоящую полусогнутую ногу так, чтобы таз борца оказался ниже таза партнера. Отклоняясь назад, атакующий сильно подбивает атакуемого и, предельно прогибаясь, падает с ним.

Не доходя 30—40 см до ковра, атакующий снимает левую руку с туловища партнера и, резко поворачиваясь в левую сторону, бросает его на спину, а сам ложится на живот, держит на шее правую руку атакуемого, опираясь при этом на левое предплечье (рис. 287).

#### 2. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (со страховкой).

Борцы в правой стойке в обоюдном захвате туловища с правой рукой. Страховщик становится сбоку со стороны свободной левой руки атакуемого и захватывает ее левой рукой за запястье, а правой — за плечо снизу. В момент броска страховщик поддерживает атакуемого за левую руку и с шагом левой ногой вперед смягчает его падение на ковер (рис. 288).

#### 1. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с подставлением вперед сзади стоящей ноги без предварительного отрыва и с предварительным отрывом от ковра).

Борцы в правой высокой стойке. Быстро подходя на полусогнутых ногах к атакуемому, атакующий захватывает его за туловище с правой рукой, соединяя руки в крючок в области поясницы. Во время подхода к противнику атакующий ставит левую ногу на ширине своих плеч снаружи правой ноги атакуемого, таз и грудь опускает ниже его

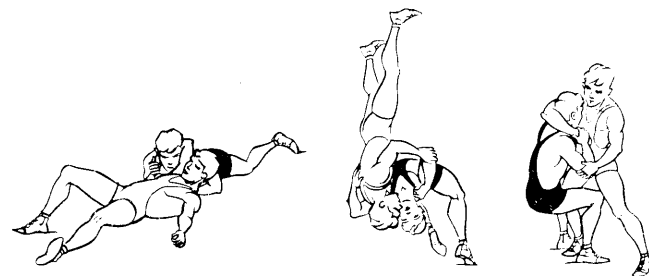


Рис. 287

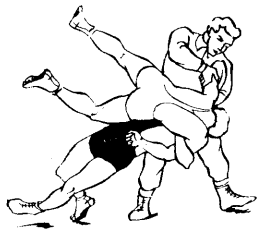
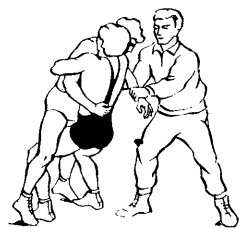


Рис. 288

Поворот делается, когда ноги и туловище атакуемого благодаря подбиву оказались высоко подняты вверх (в этом случае выгодно сделать поворот, не касаясь головой ковра, а при недостаточно сильном подбиве — через полумост).

Предыдущие действия приводят к тому, что атакующий поворачивается грудью к коврику, а атакуемый — спиной к коврику. Закончив бросок, атакующий удерживает противника захватом руки и туловища сбоку в положении лежа или сидя (рис. 289).

Данный прием с предварительным отрывом противника от ковра целесообразно выполнять, когда атакующий более высокого роста, чем атакуемый. Из обоюдного захвата туловища с рукой и левосторонней стойки атакующий быстро подставляет полусогнутые ноги и таз вплотную к противнику, сильно сжимает его туловище с рукой и, немного отклоняясь назад, разгибает ноги, а руками тянет атакуемого себе на грудь. Этими согласованными действиями он отрывает атакуемого от ковра и, отступая назад на два-три шага, еще выше подтягивает противника руками себе на грудь, а затем немного сгибает ноги и тут же делает подбив. В дальнейшем атакующий действует так же, как и при выполнении броска с подставлением сзади стоящей ноги.

**Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с зашагиванием).**

Из обоюдного захвата туловища с правой рукой в момент попытки

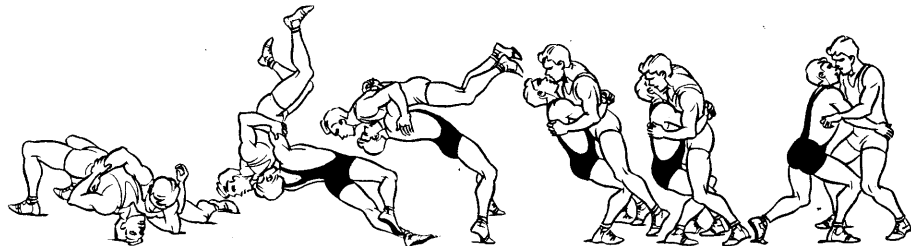


Рис. 289

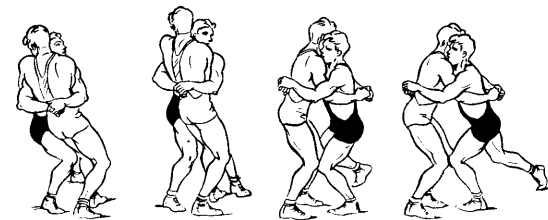


Рис. 290

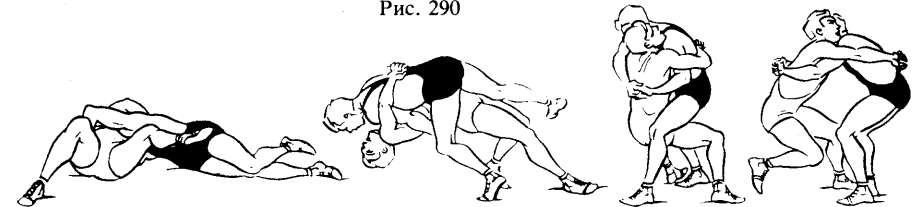


Рис. 291

атакуемого оторвать атакующего от ковра тот, отталкиваясь правой ногой, зашагивает за впереди стоящую левую ногу противника, ставя свою ногу, согнутую в колене, на ковер носком внутрь и создавая этим винтообразное движение. При этом атакующий плотно прижимает противника к себе, так, чтобы правое плечо и грудь атакующего были ниже груди атакуемого, а таз оказался прижатым сбоку к левому бедру. Отклоняясь назад, атакующий выводит противника из равновесия и в это время левую ногу переставляет по ходу движения к правой, приблизительно на ширину плеч (рис. 290).

Используя возникшую инерцию движения (в результате зашагивания), атакующий, подбив атакуемого и сильно прогнувшись, завершает бросок.

**Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (с зависом).**

Находясь в левой стойке и осуществив захват туловища с левой рукой, атакующий ставит сзади стоящую правую ногу, согнутую в колене, далеко между ногами атакуемого, прижимая ее к левому бедру, а левую ногу ставит снаружи (или изнутри) разноименной ноги противника.

Одновременно с этим атакующий прижимает атакуемого руками к своей груди и, отклоняясь назад-вправо с частичным разгибанием левой ноги, загружает весом своего тела левую опорную ногу противника. Продолжая дальнейшее падение назад, атакующий непрерывно тянет атакуемого себе на грудь и, откидывая голову, предельно прогибается. Благодаря разгибанию ног (особенно правой), резкому рывку руками на себя-вправо атакующий, подбивая противника, перебрасывает его через себя, поворачиваясь с ним грудью к коврику в сторону захваченной руки (поворот в этом способе часто делается через полумост). Заканчивая бросок, атакующий удерживает противника захватом туловища с рукой (рис. 291).

**Бросок прогибом с захватом туловища с рукой (скручиванием).**

Борцы находятся в правой стойке в обоюдном захвате туловища

с правой рукой. Подтягивая атакуемого к себе и сковывая его руками, атакующий скручивающим движением на себя-влево выводит противника из равновесия с таким расчетом, чтобы тяжесть его тела перешла на правую ногу. Вслед за выведением атакуемого из равновесия атакующий быстро переставляет правую ногу (повернув ее стопой внутрь) глубоко между ногами противника вплотную к левому бедру, а таз опускает ниже таза атакуемого, сгибая при этом ноги. В момент подхода правой ногой под противника атакующий резко подрывает его руками за туловище с рукой вверх-влево и подводит свое правое плечо под левое плечо (в область подмышечной впадины) атакуемого. Выведя противника из равновесия и обеспечив очень плотный захват, атакующий отрывает противника от ковра и скручивающим движением завершает бросок прогибом с захватом туловища с рукой (рис. 292).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив атакуемого левой рукой за правое запястье, а правой — за плечо снизу, атакующий рывком за руку на себя-вправо выводит противника из равновесия и, опустив руку, захватывает его туловище с правой рукой.

2. Создавая атакуемому видимое удобство для захвата туловища с рукой, атакующий вызывает его на этот захват и при попытке его выполнения опережает действие противника и сам захватывает его за туловище с рукой.

3. Когда атакуемый, находясь, например, в обоюдной правой стойке, пытается захватить атакующего правой рукой за шею, тот, опережая атакуемого, сбивает левой рукой его руку с шеи наружу-вниз и тут же захватывает противника за туловище с этой рукой.

4. Находясь в обоюдном захвате туловища с рукой, атакующий, оказывая сопротивление атакуемому, отводит туловище назад, не давая подтянуть себя, а затем, как бы уступая силе противника, опережает его и сам подтягивает его к себе руками, подставляя вперед ногу и отрывая атакуемого от ковра.

5. Находясь в обоюдном захвате туловища с рукой, атакующий в ответ на попытку атакуемого оторвать его от ковра сильно сгибает впереди стоящую ногу и упирается ею в ковер, а затем, опережая атакуемого, подставляет сзади стоящую ногу вперед или зашагивает и отрывает противника от ковра.

**Защиты.** 1. Во время захвата атакующим туловища с рукой атакуемый упирается предплечьем захваченной руки ему в грудь и отводит туловище вниз-назад.

2. После захвата атакуемый резко опускает туловище вниз, отставляет одноименную захваченной руке ногу и переносит тяжесть своего тела на руку противника, которой тот держит его туловище. Для усиления защиты необходимо вынести захваченную руку предплечьем к груди атакующего.

**Контрприемы.** 1. В е р т у ш к а з а х в а т о м р у к и с в е р х у.

Удобнее всего выполнять этот контрприем в тот момент, когда атакующий пытается захватить атакуемого за туловище с рукой и подается вперед. Контратакующий, используя создавшееся благоприятное положение, захватывает противника левой рукой за разноименную

руку сверху, а правой — снизу, выставляет правую ногу вперед-влево от атакующего и завершает перевод, как и при выполнении соответствующего приема. Очень часто при плотном захвате руки этот контрприем заканчивается не переводом, а броском прогибом.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Благоприятные условия для проведения этого контрприема те же, что и в первом контрприеме. На попытку атакующего захватить туловище с рукой контратакующий, приседая, захватывает противника левой рукой за правую руку сверху, а правой — снизу и, поворачиваясь к атакуемому спиной, перебрасывает его через себя так же, как и в аналогичном приеме.

3. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

В этом контрприеме большую роль играет умение опережать действия атакующего. Его удобнее проводить в тот момент, когда атакующий стремится подтянуть атакуемого руками к своей груди и при этом не успевает подвести под него полусогнутые ноги. Контратакующий, дав немного подтянуть себя, быстро опускает туловище вниз, подшагивает сзади стоящей ногой к атакуемому (обе ноги при этом полусогнуты) и, плотно прижавшись к нему, бросает его прогибом.

Этот контрприем атакуемый может выполнить иначе. Когда атакующий, осуществив захват, начинает подтягивать атакуемого к своей груди, проводящий контрприем сгибает ноги и опускается вниз, как бы ускользая от захвата.

В этом случае атакуемому для осуществления более сильного захвата приходится податься вперед. Уловив этот момент, контратакующий быстро подставляет полусогнутую ногу в сторону захваченной руки, одновременно подводит туловище и таз под атакующего и, отклоняясь назад, бросает его.

Данный контрприем можно провести и с зашагиванием. Когда атакующий захватит атакуемого за туловище с правой рукой и начнет подтягивать его к себе, проводящий контрприем сползает с его груди вниз, сильно сжимает атакующего руками и ставит на ковер полусогнутую правую ногу за левую ногу противника.

Отклоняясь назад и подтягивая атакующего себе на грудь, контратакующий бросает противника захватом туловища с рукой.

4. Бросок прогибом с захватом руки двумя руками.

Этот контрприем удобен для выполнения в том случае, если ноги атакующего в момент захвата несколько отстают от туловища. Ис-

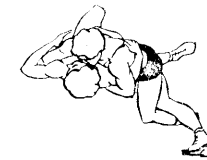
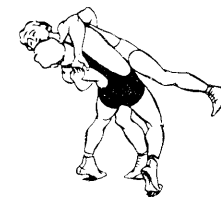


Рис. 292



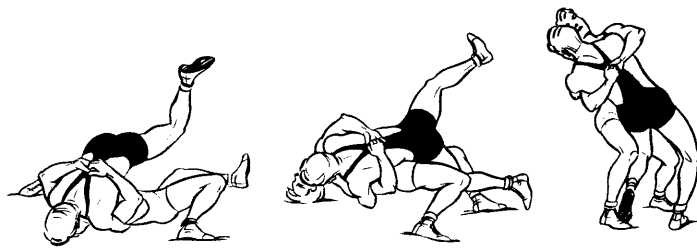


Рис. 293

пользуя это, контратакующий плотно захватывает противника левой рукой за плечо разноименной руки сверху и, прогнувшись, падает назад, увлекая его за собой. Не доходя головой до ковра, выполняющий контрприем делает резкий поворот в левую сторону, захватывая атакующего правой рукой за одноименное плечо снизу (получается дополнительный рывок). Продолжая поворачиваться налево, контратакующий бросает противника спиной на ковер.

5. **Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.**

Этот контрприем целесообразно выполнять в том случае, если атакующий не слишком плотно захватил атакующего за верхнюю часть туловища. Когда атакующий, выполнив захват и отклоняясь назад, начинает подтягивать к себе атакующего, тот, сползая вниз, поворачивает туловище направо и отставляет правую ногу назад. Как только атакующий начинает делать поворот грудью к ковра, проводящий контрприем сильно сжимает его руками, быстро ставит правую ногу на ковер вперед-в сторону (на уровне головы атакующего) и задерживает противника в положении спиной к ковра (рис. 293).

**II. Бросок прогибом с захватом руки и туловища (с подставлением ноги, с зашагиванием, с зависом, скручиванием).**

Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает атакующего правой рукой за левое плечо сверху, зажимая это плечо между своим плечом и предплечьем, а левую руку подводит под правое плечо противника и захватывает его за туловище (не выше нижнего края лопаток). Одновременно с захватом руки и туловища атакующий подставляет правую полусогнутую ногу за разноименную ногу противника (или на уровне ее), ставя ее от левой на ширину своих плеч. В результате туловище атакующего вплотную подводится под туловище атакующего, так, что его грудь и таз оказываются ниже груди и таза противника, а голова не отклонена назад. Выполнив подход к противнику, атакующий, отклоняясь назад (благодаря частичному разгибанию ног, но колени не должны посылаться вперед) и падая, увлекает атакующего за собой, стараясь при этом руками подтянуть его себе на грудь. В результате этих действий атакующий выводит атакующего из равновесия. Если в момент выведения из равновесия атакующий не успеет подтянуть к себе противника на грудь, то он может это сделать при выполнении двух-трех шагов назад. После этого следует сильный подбив в сочетании с прогибом и откидыванием головы назад-вправо.

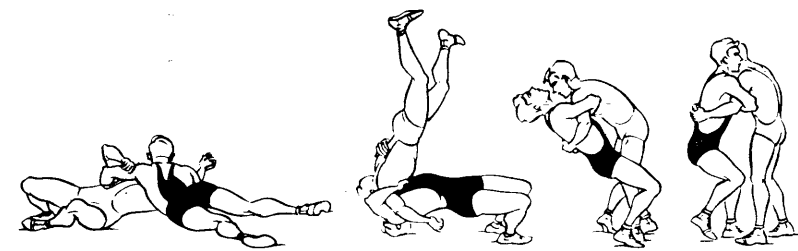


Рис. 294

В конце подбива, когда ноги атакующего окажутся поднятыми вверх, атакующий начинает выполнять с ним поворот грудью к ковра. Поворот в правую сторону, то есть в сторону захваченной руки, проводящий прием осуществляет с помощью поворота головы в этом же направлении, толчка левой ногой и переноса ее через правую ногу, а также тяги правой рукой за захваченное плечо вниз-в сторону поворота, а левой — за туловище на себя-вправо. Затем атакующий бросает атакующего спиной к ковра. Поворот во многом зависит от того, в какой момент противник был подтянут на грудь. Если это удалось сделать в начале броска (соответственно раньше будет выполнен и подбив), то поворот целесообразно выполнять не касаясь головой ковра. Если же подтягивание на грудь осуществлено при падении назад (или в момент продвижения назад), то поворот, как правило, проводится через полумост. При повороте через полумост атакующему приходится делать дополнительный подбив при помощи сильного толчка левой ногой, рывка правой рукой за захваченную руку на себя-вправо, а левой — за туловище в том же направлении.

Заканчивая бросок, атакующий лежа или сидя удерживает противника захватом руки и туловища сбоку (рис. 294).

Выполняя прием с зашагиванием, атакующий из правой стойки захватывает атакующего правой рукой за разноименное плечо сверху, быстро зашагивает левой полусогнутой ногой за правую ногу противника, захватывает левой рукой за туловище и вплотную подходит к противнику, так, чтобы таз атакующего был ниже таза атакующего. В момент касания левой ногой ковра атакующий, используя создавшуюся инерцию движения, падает назад-вправо, правой рукой тянет атакующего за захваченную руку на себя-вправо и выводит его из равновесия.

При падении проводящий прием за счет движения руками затягивает атакующего себе на грудь и, выполнив подбив, поворачивается в сторону захваченной руки через полумост, удерживая противника на мосту захватом руки и туловища (рис. 295).

Бросок прогибом с захватом руки и туловища с зависом аналогичен броску с захватом туловища с рукой (см. рис. 291). Но при этом захвате для выведения атакующего из равновесия атакующему при падении назад приходится сильно тянуть его правой рукой за левое плечо, а также энергично разгибать правую ногу, прижатую к разноименной ноге атакующего. Заканчивается бросок удержанием противника на мосту с захватом руки и туловища сбоку.

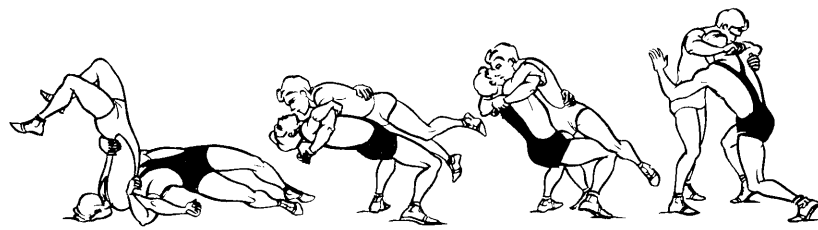


Рис. 295

**Тактическая подготовка.** 1. Позволив атакуемому захватить свою разноименную руку снизу или туловище спереди и не давая ему захватить другую руку, атакующий, опережая противника, неожиданно сам захватывает его свободной рукой за туловище спереди и выполняет бросок.

2. Захватив разноименную руку атакуемого сверху за плечо и пытаясь захватить его другую руку за плечо или запястье, атакующий, маневрируя по ковру, улавливает удобный момент для захвата туловища противника спереди и выполняет бросок.

3. Из обоюдного захвата шеи с плечом атакующий выводит противника из равновесия в сторону захваченной руки и тут же переходит на основной захват.

**Защиты.** 1. Когда атакующий, захватив атакуемого, подходит к нему, тот, опережая атакующего приседает и упирается предплечьем захваченной руки в грудь.

2. Если атакующий захватил атакуемого, то тот, не давая себя прижать, приседает, сползает вниз, отводит туловище назад и захватывает противника правой рукой за левую руку, перенося на нее тяжесть своего тела (при необходимости отставляет правую ногу назад).

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом туловища с рукой.

Контрприем проводится в момент подхода атакующего к атакуемому для захвата его. Проводящий контрприем, опережая действия атакующего, сам захватывает его за туловище с рукой и, толкая от себя вперед-вниз, при помощи разгибания ног сбивает спиной к коврику, удерживая захватом туловища с рукой.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Данный контрприем атакуемый может проводить с подставлением сзади стоящей ноги или с зашагиванием, действуя так же, как и в аналогичном контрприеме от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

3. Перевод рывком за руку (проводится при выполнении приема с подставлением ноги).

Не дав бросить себя с помощью первой защиты, атакуемый захватывает атакующего левой рукой за плечо одноименной руки снизу, а правой — за разноименное запястье и рывком за руку на себя-вниз-влево переводит его в партер.

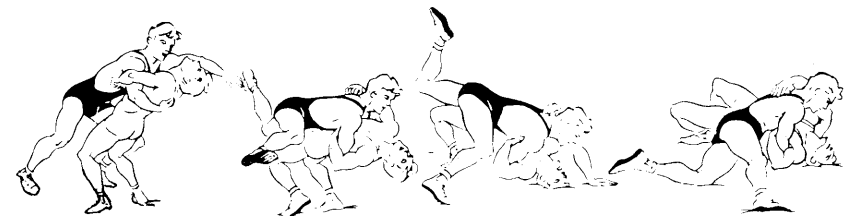


Рис. 296

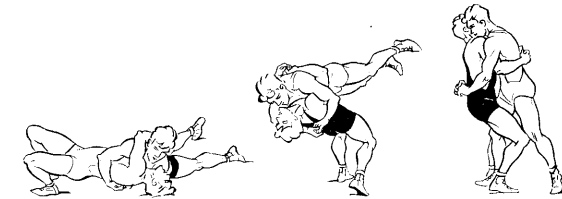


Рис. 297

4. Бросок через спину с захватом руки через плечо (выполняется при проведении приема с подставлением ноги).

Применив первую защиту, атакуемый быстро поворачивается в правую сторону спиной к атакующему и, захватив плечо его одноименной руки левой рукой снизу, а правой — сверху, бросает противника через спину, как и при выполнении аналогичного приема.

5. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Применив вторую защиту, контратакующий, продолжая сползать вниз, отставляет правую ногу и таз назад. Почувствовав, что атакующий начинает поворачиваться грудью к коврику, контратакующий быстро выносит правую ногу, согнутую в колене, в сторону поворота до упора ее в ковер, руками сильно сжимает туловище противника, оставляя его на мосту (рис. 296).

### III. Бросок прогибом с захватом туловища.

Захватив противника за туловище двумя руками на уровне поясицы и подойдя вплотную к нему на полусогнутых ногах, атакующий делает очень сильный подбив вверх-назад-в сторону, позволяющий выполнить поворот грудью к коврику выше обычного и лишаящий атакуемого возможности упереться руками в ковер и накрыть проводящего прием. В остальном бросок прогибом с захватом туловища аналогичен броску прогибом с захватом туловища с рукой. В итоге броска атакующий, не меняя захвата, удерживает противника в опасном положении (рис. 297), а затем старается захватить его левой рукой за правую руку и дожать.

Если в начале выполнения приема атакующему не удастся осуществить плотный захват противника за туловище в области поясицы или произвести достаточно сильный подбив, то в этом случае ему целесообразно вместо обычного поворота перебросить атакуемого высоко над ковром за счет сильного рывка руками в сторону-за себя

и затем, несколько ослабив захват туловища, закончить прием, выйдя сверху на противника.

Бросок прогибом с захватом туловища многие мастера борьбы выполняют скручиванием.

**Тактическая подготовка.** 1. Атакующий, захватив атакуемого за шею и плечо снизу, выполняет рывок на себя. Противник, стремясь сохранить равновесие, отклоняется назад и выпрямляет туловище. Используя это, атакующий, приседая, быстро подходит к атакуемому и захватывает его за туловище.

2. Рывком атакуемого руками за руку на себя в сторону атакующий вызывает у него защитное действие для сохранения равновесия (рывок рукой на себя с поворотом грудью к атакующему). Затем атакующий вплотную подходит к противнику и захватывает его за туловище.

3. Захватив атакуемого руками за шею и рванув его на себя, атакующий отпускает противника и, когда тот выпрямляется для восстановления равновесия, захватывает его за туловище.

4. Вызвав атакуемого на захват своей шеи и руки сверху, атакующий неожиданно сбивает свободной рукой руку противника с шеи и, сблизившись с ним на согнутых ногах, захватывает его за туловище спереди.

5. Захватив плечи атакуемого снизу и плотно подойдя к нему, атакующий отключает руки противника вверх на себя, сковывает его, а затем, резко приседая и опуская руки вниз, захватывает туловище атакуемого.

**Защиты.** 1. На попытку атакующего произвести захват туловища атакуемый быстро отходит назад, наклоняет туловище вперед и, упираясь руками в грудь противника, не дает ему произвести захват.

2. Как только атакующий выполнил захват туловища, атакуемый, упираясь ладонями рук в подбородок противника, отжимает его голову назад, затем приседает, сползает с захвата вниз, отставляет ногу назад и освобождается от захвата туловища.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки и шеи.

Как только атакующий начинает подходить к атакуемому и захватывать его за туловище, тот, немного отступая, захватывает противника левой рукой за разноименную руку сверху, а правой — за шею с левой стороны, поворачивается к нему спиной и выполняет бросок через спину с захватом руки и шеи.

2. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Этот контрприем лучше проводить, когда в момент захвата туловища у атакующего отстают ноги. Используя это благоприятное условие, контратакующий правой рукой захватывает противника за разноименную руку под плечо, одновременно поворачивается к нему спиной, выводит таз далеко в сторону и выполняет бросок через спину с захватом руки под плечо.

3. Бросок прогибом с захватом рук сверху.  
Данный контрприем выгодно проводить в двух случаях: когда

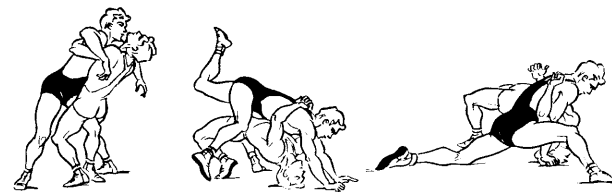


Рис. 298

атакующий только осуществляет захват туловища и ноги его отстают от рук и когда атакующий успевает прижать захваченное туловище руками к себе, а контратакующий, защищаясь, сползает с груди атакующего.

В обоих случаях контратакующий быстро захватывает противника за руки сверху и, пропуская свои ноги между его ногами, проводит бросок прогибом с захватом рук сверху.

4. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Атакуемый принимает защиту и, если атакующий продолжает проводить прием, старается сползти вниз и вывести правую ногу в сторону поворота противника.

Когда атакующий, проводя прием, начинает делать поворот, контратакующий вначале упирается руками в ковер, затем выставляет ногу (ноги) в сторону и накрывает противника. Заканчивать контрприем нужно захватом руки и шеи сбоку (рис. 298).

#### IV. Бросок прогибом с захватом рук сверху.

Бросок прогибом с захватом рук сверху можно проводить двумя способами. При первом способе бросок выполняется так же, как и броски с предыдущими захватами, то есть с обычным подходом ногами к противнику и с помощью сильного подбива его. Второй способ требует от борца хорошей гибкости. Наиболее благоприятным условием для броска вторым способом является момент, когда противник пытается захватить атакующего руками за туловище спереди и излишне подается вперед, а его ноги остаются сзади.

Атакующий, захватывая руки атакуемого за плечи сверху, тут же пропускает свои ноги между его ногами и, отклоняясь назад, своим весом увлекает противника за собой, заставляя его наклониться вперед. Когда атакуемый полностью выведен из равновесия, атакующий откидывает голову назад, максимально прогибается и, продолжая падать назад, подтягивает противника себе на грудь.

Перед тем как коснуться головой ковра, атакующий дополнительно делает сильный рывок руками вверх к своей голове, сочетая его с подбивом животом (с помощью распрямления ног и прогиба), и, становясь на мост, сбрасывает атакуемого с себя. Затем атакующий отталкивается правой ногой от ковра и, поворачиваясь налево и наваливаясь на противника, уходит с моста, а правую руку снимает с плеча атакуемого и переносит ее на захват его шеи.

Заканчивая поворот налево, атакующий принимает положение высед или лежа и дожимает противника (рис. 299).

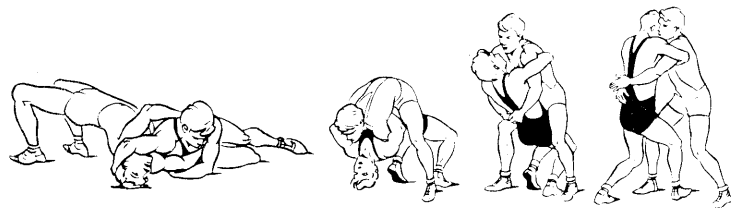


Рис. 299

Этот прием можно выполнить иначе. Захватив руки атакуемого сверху немного выше локтевых суставов и потянув его на себя, атакующий сильно сжимает локтевые суставы противника, опуская при этом свои локти вниз и упираясь предплечьями атакуемому в грудь. Отклоняя прямое туловище, атакующий падает назад и резким рывком руками перебрасывает противника в сторону поворота за себя.

*Тактическая подготовка.* 1. Атакующий встает в высокую фронтальную стойку, поднимает руки вперед-вверх, имитируя захват руки и шеи. У атакуемого создается удобный момент для захвата туловища. Как только противник начинает выполнять захват туловища, атакующий, опережая его действия, захватывает сверху руки атакуемого за плечи и, пропуская согнутые в коленях ноги между его ногами, выполняет бросок прогибом.

2. Захватив противника за руку сверху и шею, атакующий создает видимость, что он намеревается выполнить бросок через спину. Когда атакуемый реагирует на эту попытку, защитным действием атакующий снимает руку с шеи противника и, захватывая его этой рукой за другую руку сверху, бросает атакуемого прогибом.

*Защита.* Когда атакующий осуществляет захват рук сверху, атакуемый распрямляет туловище, переносит предплечья рук до упора в грудь атакующего и не дает ему поставить ноги между своими ногами. В дальнейшем атакуемый освобождает руки от захвата, отходя от противника.

*Контрприемы.* 1. Сбивание захватом туловища.

Как только атакующий, захватив атакуемого за руки сверху, начинает подводить под него ноги, проводящий контрприем, приседая, отталкивается ногами от ковра и, одновременно захватывая атакующего за туловище по линии пояса и толкая его грудью от себя вниз, сбивает спиной к ковра.

2. Бросок прогибом с захватом туловища.

В момент захвата рук сверху атакуемый, распрямляясь, быстро подводит ноги и таз под атакующего, плотно захватывает его за туловище и проводит бросок прогибом.

3. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Защищаясь, атакуемый пользуется приведенной выше защитой, но не упирается предплечьями в грудь атакующего, а захватывает его за туловище и, сползая вниз, поворачивается от него направо, разгружая свою правую ногу. Когда атакующий начинает делать поворот, проводящий контрприем ставит согнутую правую ногу на ковер в упор

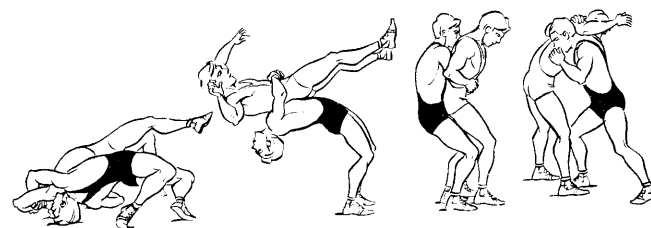


Рис. 300

в стороне от головы атакующего и, сильно сжимая противника руками, накрывает его, удерживая на мосту захватом туловища.

**V. Бросок прогибом с захватом туловища сзади (сбоку).**

В этом приеме для захвата противника за туловище сзади (сбоку) атакующий применяет переводы: рывком за руку, нырком захватом туловища или нырком захватом шеи и туловища. Но после зашагивания левой ногой за атакуемого и захвата за туловище сзади (сбоку) по линии пояса атакующий не переводит его в партер, а подводит вплотную под него полусогнутые ноги и таз, подтягивая противника руками себе на грудь. Отрывая атакуемого от ковра и падая с ним назад, атакующий сильно прогибается и, приходя в положение мост, бросает противника спиной к ковра (рис. 300). В этом случае, если атакуемый «мостит», добиться чистой победы трудно. Заканчивать прием можно и другими способами.

После подбива, если противник расставил руки в стороны, атакующий захватывает его правой рукой за шею из-под правого плеча и, снимая левую руку с туловища атакуемого, приземляется грудью к ковра с этим захватом. Или, поворачиваясь после подбива грудью к ковра, атакующий захватывает атакуемого правой рукой за однуименную руку снизу и, прижимая ее к себе, ложится справа от противника.

*Тактическая подготовка.* 1. Находясь в обоюдном захвате плеча и шеи, атакующий рывком руками на себя вызывает защиту атакуемого для сохранения равновесия и, нырнув под руку противника, захватывает его за туловище руками и выполняет бросок.

2. Захватив атакуемого снизу за руки и подняв их вверх с целью сковать противника, атакующий, приседая, ныряет под руку атакуемого, зашагивает за него и захватывает его за туловище сзади (сбоку).

*Защита.* Как только атакующий окажется сзади атакуемого, тот приседает, отставляет одну ногу назад и ставит ее между ногами атакующего, а вторую выставляет вперед и захватывает противника за запястья. Поворачиваясь направо с одновременным рывком атакующего правой рукой за правую руку вверх, а левой — вниз, атакуемый разрывает захват и поворачивается грудью к противнику (рис. 301).



Рис. 301

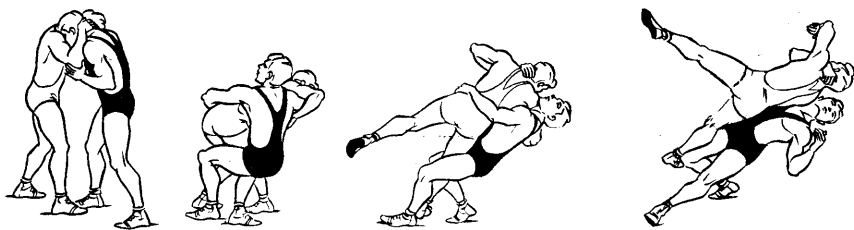


Рис. 302

Если атакующий осуществил плотный захват и подвел ноги под атакуемого, то тот захватывает руки атакующего за запястья, приседает и делает выпад левой ногой вперед, а правую ногу оставляет между ногами противника. Прогибаясь, атакуемый подтягивает руки атакующего вверх и старается повернуться к нему грудью.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом запястья и шеи.

Этот контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от перевода нырком с захватом туловища.

2. Бросок прогибом с захватом рук сверху.

Применив приведенную выше защиту и поворачиваясь грудью к атакующему, проводящий контрприем тут же захватывает его за руки сверху и бросает назад, действуя при этом так же, как и при выполнении соответствующего приема.

**VI. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку.**

Борцы находятся в правой стойке в обоюдном захвате шеи и правого плеча снизу. Атакующий, нырнув головой под правую руку атакуемого с одновременным зашагиванием левой ногой, захватывает противника левой рукой за туловище сбоку, вплотную подходит к нему на полусогнутых ногах и сильно прижимает к своей груди, при этом стараясь опустить таз ниже таза атакуемого. Отклоняясь назад, атакующий делает подбив. Падая с противником (не доходя до ковра), он снимает левую руку с туловища атакуемого и, поворачиваясь налево (рис. 392), бросает его спиной на ковер, а сам, ложась на живот сбоку от противника, захватывает его за плечо правой руки снизу и удерживает захватом руки и шеи сбоку.

При обладании хорошей гибкостью и сильным подбиве атакующий может повернуться грудью к ковра и в сторону захваченной шеи (рис. 303).

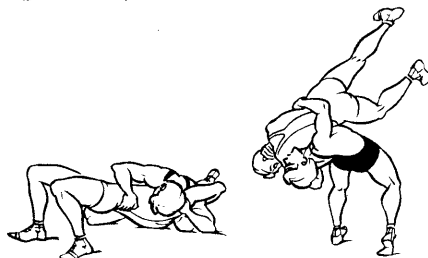


Рис. 303

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив руки атакуемого за запястья и резко потянув их на себя-вверх, атакующий, отпуская захват, ныряет под правую руку противника и одновременно с этим захватывает его правой рукой за шею, а левой — за туловище.

2. Захватив, например, атакуемого правой рукой за шею, а левой

за запястье правой руки, атакующий, рванув правую руку противника вверх, ныряет под нее и захватывает атакуемого левой рукой за туловище.

3. Захватив атакуемого правой рукой за шею с левой стороны и сбивая предплечьем левой руки со своей шеи его правую руку, атакующий ныряет под нее и захватывает противника левой рукой за туловище.

**Защиты.** 1. Как только атакующий начинает поднимать руку атакуемого и нырять под нее, тот снимает руку с шеи и быстро отходит назад.

2. Если атакующий уже нырнул под руку и захватил атакуемого за туловище (но неплотно), то атакуемый, опережая его дальнейшие действия, приседает, правую ногу ставит между ногами противника, а левую отставляет назад и, захватив атакующего левой рукой за запястье одноименной руки, тянет ее вниз, стараясь освободиться от захвата.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и руки снизу.

На попытку атакующего делать нырок под правую руку контратакующий, опережая его действия, правой рукой захватывает сверху левое плечо и шею, а левую руку подводит под правое плечо атакующего снизу и захватывает его.

Одновременно с захватом контратакующий подходит к атакующему на согнутых ногах и выполняет бросок прогибом.

2. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Этот контрприем проводится, когда у атакующего при нырке под руку и захвате туловища отстают ноги. Воспользовавшись этим, контратакующий, приседая, поворачивается в левую сторону спиной к противнику, выводит таз влево и, захватывая атакующего правой рукой за одноименное плечо сверху, бросает его через спину с захватом руки под плечо.

3. Бросок через спину с захватом запястья.

Этот контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от перевода нырком с захватом туловища.

**VII. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.**

Из положения низкой стойки или при помощи рывка атакуемого на себя за плечо и шею атакующий захватывает противника за шею с правым плечом сверху. Плотно сжимая захваченные части тела, атакующий быстро подходит на согнутых ногах к атакуемому и подтягивает руками к своей груди его руку и голову, немного скручивая их в сторону захвата шеи. В итоге грудь атакующего оказывается ниже груди атакуемого. После этого атакующий при помощи отклонения назад, разгибания ног и тяги руками за шею и плечо на себя отрывает противника от ковра. Падая с ним назад, он, отклоняя голову, прогибается, руками продолжает тянуть атакуемого за себя в правую сторону — в сторону захвата шеи. При приближении к ковра проводящий прием делает дополнительный рывок руками с последующим поворотом в правую сторону грудью к ковра. В резуль-



Рис. 304

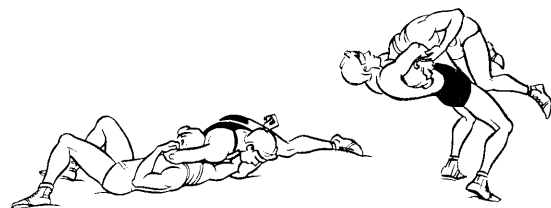


Рис. 305

тате противник оказывается на спине, а атакующий, не распуская захвата, наваливается на него сверху (рис. 304).

Этот прием можно заканчивать и поворотом в сторону захваченной руки (рис. 305). Но в этом случае от атакующего требуются сильный подбив и рывок руками, иначе противнику легко будет провести контрприем — накрывание.

**Тактическая подготовка.** 1. Рывком атакуемого руками за плечо и шею на себя-вниз атакующий наклоняет его и захватывает шею с плечом сверху.

2. Приподняв, например, правую руку и дав атакуемому возможность начать нырок под нее, атакующий отставляет правую ногу назад и тут же захватывает противника за шею с плечом сверху.

**Защиты.** 1. В момент выполнения атакующим захвата атакуемый захватывает его за запястье правой руки у себя на шее, отводит руку вниз, опирается свободной рукой в грудь противника и, отходя назад, освобождается от захвата.

2. После выполнения атакующим захвата атакуемый захватывает его левой рукой за разноименное запястье у себя на шее, быстро ставит левую ногу снаружи правой ноги атакующего и, отклоняясь назад, старается разорвать захват.

**Контрприемы.** 1. Вертушка захватом руки снизу.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.

2. Бросок прогибом с захватом руками на шее и туловища.

Этот контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху (см. рис. 199).

3. Скручивание захватом руки под плечо.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.

4. Мельница захватом руки на шее и туловища.

При выполнении этого контрприема атакуемый действует так же,

как и при контрприеме от перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху.

5. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Когда атакующий захватил атакуемого сверху за шею с плечом и начал подтягивать его руками на себя-вверх, проводящий контрприем старается, согнув ноги, опуститься вниз. Улавливая в момент отрыва от ковра направление поворота атакующего грудью к ковра, контратакующий выставляет соответствующую ногу (правую при повороте налево и левую при повороте направо) вперед-в сторону и, ставя ее на ковер, сжимает руками туловище атакующего, задерживая его в опасном положении.

**УШ. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.**

Из высокой правой стойки и обоюдного захвата шеи с правым плечом атакующий, подставляя левую ногу снаружи правой ноги атакуемого, подходит к нему так, чтобы грудь и таз атакующего были ниже груди и таза атакуемого.

Сжимая шею с плечом и отклоняясь назад, атакующий делает сильный подбив и, падая с атакуемым в прогнутом положении, поворачивается грудью к ковра в левую сторону — в сторону захваченной руки (рис. 306). Удерживая противника захватом руки и шеи, атакующий старается дожать его.

Этот прием можно провести, поворачиваясь грудью к ковра в сторону захваченной шеи. В этом случае атакующий далеко зашагивает левой ногой за разноименную ногу противника, подходит к нему на согнутых ногах и, в темпе отклоняясь назад, делает сильный подбив, бросая атакуемого с последующим поворотом направо.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив противника за шею с плечом и угрожая бросить его через спину, атакующий, используя защиту, выполняет бросок прогибом.

2. Находясь, например, в правой стойке и захватив противника правой рукой за шею, атакующий, отвлекая внимание атакуемого, пытается захватить его левой рукой за запястье правой руки. Затем быстро подходит к нему, осуществляет основной захват и выполняет бросок прогибом.

3. Находясь, например, в левой стойке, атакующий захватывает противника левой рукой за правую руку снизу или за туловище, а правой рукой отвлекает его внимание попыткой захватить левую руку. В момент, когда атакуемый отводит левую руку в сторону, атакующий быстро подходит к атакуемому, захватывает его за шею с плечом и выполняет бросок.

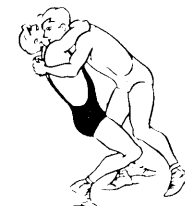
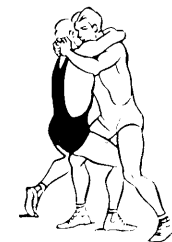


Рис. 306

**Защита.** В момент подхода атакующего атакуемый, приседая, упирается свободной рукой ему в грудь, отходит назад и правой рукой захватывает противника за разноименное плечо сверху.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.

В начале подхода атакующего к атакуемому тот, опережая действия противника, приседает и, подшагивая к атакующему левой ногой, сильно сжимает его шею с правым плечом, а затем, отклоняясь назад, выполняет бросок прогибом.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Если атакующий при подходе к атакуемому недостаточно сильно захватил шею с плечом и опаздывает отклониться назад, то атакуемый захватывает атакующего правой рукой за разноименное плечо сверху, а левой — за туловище и бросает его прогибом.

3. Накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота и в противоположную сторону.

Этот контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

Накрывание можно сделать, выставив ногу (ноги) в сторону, противоположную повороту. Для этого, сползая вниз с туловища атакующего, проводящий контрприем выставляет левую ногу или обе ноги одновременно в правую сторону от атакующего.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища сбоку.

В начальном периоде подхода атакующего к атакуемому тот, опережая действия противника, приседает и, удерживая атакующего правой рукой за шею, ныряет под его правую руку с одновременным зашагиванием левой ногой за правую ногу, захватывает левой рукой туловище противника и переводит его в партер.

#### IX. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку (сзади).

Из обоюдной правой стойки атакующий левой рукой захватывает атакуемого за правое запястье, а правой — за правое плечо снизу. Одновременно с захватом атакующий делает резкий рывок за правую руку на себя-вверх-вправо и поворачивает атакуемого к себе правым боком. Отпуская захваченное запястье и удерживая правой рукой одноименное плечо снизу, атакующий подшагивает левой ногой к противнику, захватывая его левой рукой за туловище в области поясницы. При этом ноги атакующего полусогнуты и подведены под атакуемого, который плотно прижат к груди.

Отклоняясь назад, атакующий выводит противника из равновесия и, осуществив подбив, падает с ним в прогнутом положении. Не доходя до ковра, атакующий делает резкий рывок за туловище противника левой рукой влево и, сняв руки с захвата, быстро поворачивается грудью к коврику, а правой рукой осуществляет более плотный захват атакуемого за одноименную руку. Выполнив бросок, атакующий, лежа на животе, продвигается ногами и туловищем к голове противника, захватывает его за шею спереди и дожимает (рис. 307).

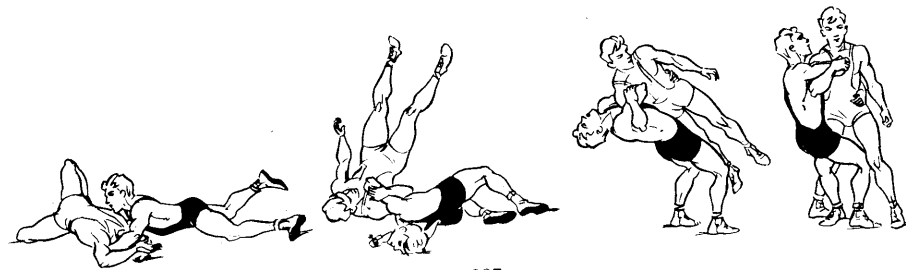


Рис. 307

Повернуться грудью к коврику при выполнении этого приема можно и в другую сторону. В ходе броска сильным подбивом и рывком левой рукой за туловище на себя-вправо атакующий перебрасывает атакуемого вперед через голову, снимает руку с его туловища и, поворачиваясь направо грудью к коврику (рис. 308), бросает противника на спину, а сам ложится на живот и захватывает атакуемого левой рукой за туловище сверху.

**Тактическая подготовка.** При сближении борцов и попытке атакуемого захватить атакующего за руку или шею последний встречает руку противника разноименным предплечьем снизу-изнутри и захватывает его тут же этой рукой за предплечье сверху, а одноименной рукой — за плечо снизу, сочетая захват с рывком за руку, поворотом противника, зашагиванием левой ногой и захватом левой рукой за туловище сбоку.

**Защиты.** 1. Как только атакующий начнет выполнять рывок за захваченную правую руку, атакуемый, не давая повернуть себя боком, делает резкий рывок захваченной рукой на себя-вправо и освобождает ее, одновременно зашагивает левой ногой за противника и поворачивается к нему грудью.

2. Если атакуемый оказался повернутым боком к атакующему и его рука захвачена, то в этом случае он приседает, упирается предплечьем захваченной руки в грудь атакующего, а затем отставляет правую ногу назад и, освобождаясь от захвата, поворачивается к атакующему лицом.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку. Уловив момент, когда атакующий станет выполнять рывок за захваченную руку и начнет поворачивать атакуемого к себе боком, проводящий контрприем сам захватывает противника правой (захваченной) рукой за плечо одноименной руки и, поворачиваясь направо, зашагивает левой ногой за правую ногу атакующего, захватывает его левой рукой за туловище и рывком за руку переводит в партер.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища сбоку.

В ответ на рывок атакующего за правую руку проводящий контрприем, подаваясь вперед-влево, опережает действия противника и сам захватывает его правой рукой за одноименное плечо изнутри. Рывком за руку на себя-вправо контр-атакующий поворачивает атакующего боком,



Рис. 308

подставляет согнутую левую ногу вплотную к противнику, захватывает его левой рукой за туловище и бросает прогибом.

3. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

В тот момент, когда атакующий рывком за руку поворачивает атакуемого к себе боком и пытается левой рукой захватить его за туловище, проводящий контрприем, захватывая противника правой рукой за одноименную руку и поворачиваясь к нему спиной, бросает его через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем применим и в другом случае — после выполнения второй защиты. После неудавшейся попытки оторвать противника от ковра атакующий, как правило, на какой-то момент расслабляется, и тогда контратакующий снимает правую руку с упора в грудь и захватывает его правое плечо атакующего, поворачивается к противнику спиной и бросает его через спину с захватом руки через плечо.

4. Бросок через спину с захватом запястья.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от перевода рывком за руку.

**X. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку (сзади).**

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое запястье, а правой — за одноименное плечо снизу и рывком на себя-вправо поворачивает его к себе правым боком. Зашагивая левой ногой за разноименную ногу противника и отпуская после рывка его руку, атакующий захватывает атакуемого за туловище с правой рукой (см. рис. 307). Отклоняясь назад и подбивая противника, атакующий бросает его с поворотом грудью к ковра в левую сторону. Не доходя до ковра, проводящий прием снимает левую руку с туловища атакуемого и, бросая его на спину, ложится рядом с ним, правой рукой удерживая туловище противника, а левой захватывая его правую руку.

**Тактическая подготовка.** Тактическая подготовка та же, что и к броску прогибом с захватом руки и туловища сбоку.

**Защита.** В ответ на рывок за руку атакуемый приседает, упирается захваченной рукой в грудь атакующего и не дает ему захватить туловище с рукой.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Когда атакующий, рванув атакуемого за захваченную руку, начинает переходить на захват туловища с рукой и в этот момент его туловище и ноги отстают от захвата, атакуемый, воспользовавшись этим, приседает, захватывает атакующего правой рукой за одноименное плечо снизу, а левой — за предплечье сверху и, поворачиваясь спиной к противнику, бросает его через спину с захватом руки через плечо.

2. Бросок через спину с захватом запястья.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от перевода рывком за руку.

**XI. Бросок прогибом с захватом руки двумя руками.**

Борцы в правой стойке. Когда атакуемый захватывает атакующего

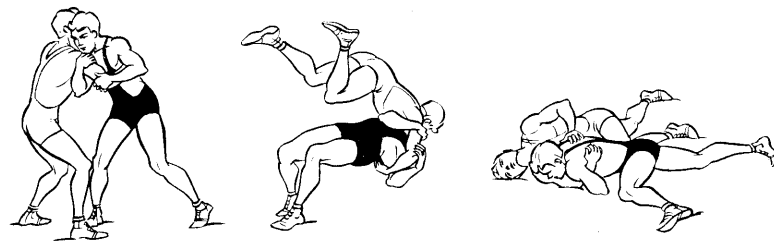


Рис. 309

правой рукой за туловище, тот, опережая противника, захватывает его левой рукой за правое плечо сверху, а правой — снизу. Захватив руку, атакующий быстро подставляет левую ногу вперед и подходит к противнику так, чтобы его таз и грудь были ниже таза и груди атакуемого, а захваченная рука была плотно прижата к туловищу. Падая назад и выводя атакуемого из равновесия, атакующий делает сильный подбив и, продолжая тянуть захваченную руку на себя-влево, бросает противника на спину, поворачиваясь при этом грудью вниз, не касаясь головой ковра, или через полумост. Заканчивая прием, атакующий, находясь справа от противника, удерживает его руку двумя руками (рис. 309) или, заходя ногами в сторону головы, захватывает его левой рукой за шею и дожимает.

Этот прием атакующий может выполнить иначе. Из обоюдного захвата туловища с правой рукой он захватывает атакуемого левой рукой за разноименное плечо сверху и, одновременно подходя к противнику и отклоняясь назад, выводит его из равновесия (в это время у атакуемого создается впечатление, что его правая рука захвачена неплотно и есть возможность провести контрприем — накрывание). В момент падения атакующий быстро переносит правую руку на плотный захват правой руки противника снизу и резким поворотом налево заканчивает прием, действуя в дальнейшем так же, как и в предыдущем варианте.

Встречается и такой способ выполнения данного приема. Из левой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо сверху и, потянув его за руку на себя, быстро поворачивается к нему правым боком, ставит правую ногу рядом с левой и, плотно захватывая противника правой рукой за одноименное плечо снизу, отклоняется назад.

Подтянув захваченную руку ближе к своей шее, атакующий, падая назад с поворотом в левую сторону (рис. 310), отрывает атакуемого от ковра и бросает его на спину, действуя далее так же, как в первом случае. Этот вариант приема в практике называют броском вертушкой.

Бросок вертушкой можно выполнить и другим способом. Из левой стойки атакующий захватывает противника левой

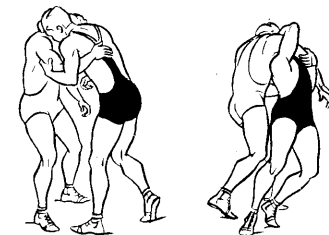


Рис. 310



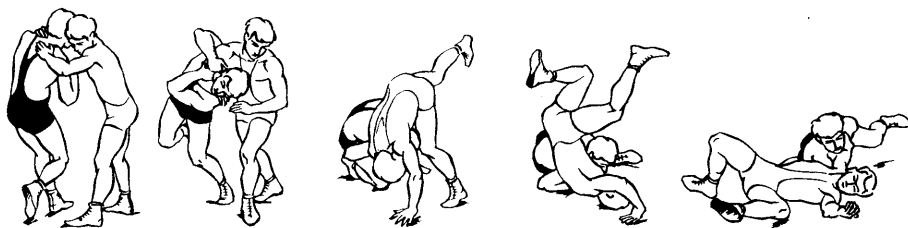


Рис. 311

рукой за разноименное плечо сверху и, падая назад, тянет его за руку на себя. В это время атакующий посылает правую ногу вперед за правую ногу атакуемого и одновременно правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу (обеспечивая очень плотный захват руки). Повисая на захваченной руке и поворачиваясь кругом налево, атакующий падает вперед вместе с противником. В конце падения атакующий делает резкий рывок за руку противника и, перебрасывая его через себя спиной к ковру, переходит на удержание захватом руки и шеи спереди (рис. 311).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив левой рукой правую руку атакуемого за плечо сверху, атакующий ведет борьбу за захват другой руки. Когда противник отводит захватываемую руку на себя или в сторону, атакующий захватывает его одноименную руку за плечо снизу и выполняет бросок.

**Защита.** Как только атакующий захватит руку и начнет подходить к атакуемому, тот приседает и упирается свободной рукой в плечо или грудь атакующего.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом туловища с рукой.

Когда атакующий начинает осуществлять захват руки и подходить к атакуемому, тот, опережая действия противника, захватывает его туловище с правой рукой и толчком ногами и туловищем сбивает атакующего спиной к ковру, удерживая противника в опасном положении тем же захватом, лежа сбоку.

2. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Этот контрприем также проводится в начале атаки. В момент подхода атакующего к атакуемому тот, приседая, быстро подходит к атакуемому, захватывает его за туловище с правой рукой, а таз и грудь располагает ниже таза и груди противника и проводит бросок прогибом.

3. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Этот контрприем проводится в том случае, если у атакующего при подходе к атакуемому ноги «отстают» от захвата руки. Используя это, контратакующий, приседая, захватывает атакующего правой рукой за одноименное плечо снизу, поворачивается к нему спиной и проводит бросок через спину с захватом руки через плечо.

4. Накрывание выставлением ног в сторону, противоположную повороту.

Как только атакующий, захватив атакуемого, начинает падать назад, тот, защищаясь, сползает вниз и отставляет ноги (ногу) назад. Если атакующий продолжает проводить прием, то контратакующий, отталкиваясь ногами (в основном правой), быстро переходит на правую от него сторону (противоположную повороту) и выполняет накрывание, удерживая противника в опасном положении захватом правой руки и туловища сбоку.

**XII. Бросок прогибом с захватом руки сверху, соединяя руки в крючок.**

Из обоюдной правой стойки с захватом туловища с рукой атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо, а правую руку ставит предплечьем перед его грудью и соединяет пальцы своих рук в крючок. Одновременно с захватом правой руки атакующий вплотную подходит к атакуемому, перекрывая снаружи его правую ногу своей левой ногой. Отклоняясь назад, он выводит атакуемого из равновесия, делает подбив и, сильно прогнувшись, поворачивается в левую сторону, отталкивая при этом противника от себя правым предплечьем. Заканчивая бросок, атакующий ложится с правой стороны от атакуемого (рис. 312) и, удерживая его захватом правой руки и туловища сверху, дожимает противника на лопатки.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив правую руку атакуемого сверху и зажав ее между своим левым плечом и предплечьем, атакующий, находясь в правой или левой стойке, пытается захватить противника за другую руку. Когда тот отводит свою руку в сторону или на себя, атакующий соединяет свои пальцы в крючок и выполняет бросок.

2. Захватив атакуемого за шею с плечом сверху, атакующий позволяет ему освободить голову (поднимая ее вверх) и в этот момент выполняет бросок.

**Защита.** Как только атакующий соединит руки в крючок, атакуемый, опережая его подход к нему, приседает и упирается захваченной рукой в грудь противника, а свободной рукой — в его плечо.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом туловища.

Как только атакующий, захватив руку, начинает подходить к атакуемому, тот слегка приседает и с помощью резкого толчка ногами и туловищем с одновременным захватом противника руками за туловище (соединяя или не соединяя руки) сбивает его спиной к ковру.

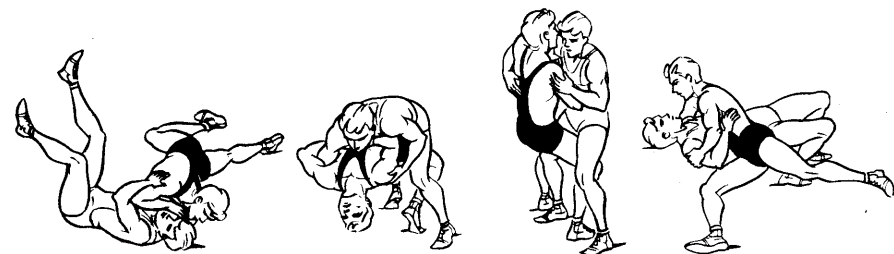


Рис. 312

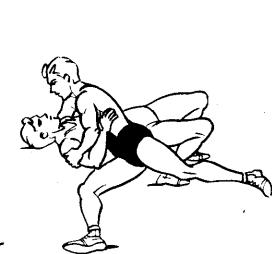


Рис. 313

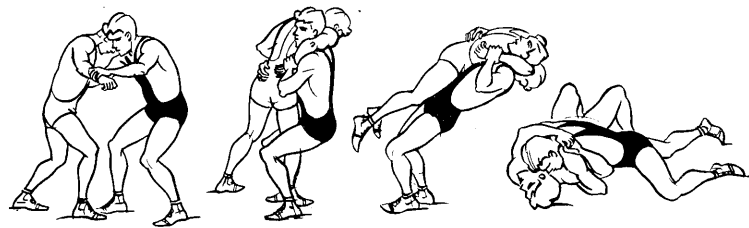


Рис. 314

## 2. Бросок прогибом с захватом туловища.

Этот контрприем проводится в том случае, если атакующий после захвата руки неплотно подошел к атакуемому. Атакуемый, приседая, захватывает атакующего руками за туловище и, плотно подойдя к нему, бросает прогибом, действуя так же, как и при выполнении аналогичного приема.

## 3. Накрывание выседом в сторону, противоположную повороту.

Когда атакующий начинает проводить прием, контратакующий приседает и сползает с его груди. Если атакующий продолжает выполнять прием, то контратакующий быстро выставляет обе ноги в сторону, противоположную повороту атакующего, до выседа на правом бедре и задерживает противника на мосту (рис. 313).

## XIII. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за запястье (предплечье) правой руки и, ныряя под нее, подходит на полусогнутых ногах вплотную к противнику так, чтобы левая нога атакующего была снаружи разноименной ноги атакуемого. Одновременно с этим правой рукой атакующий захватывает туловище противника, а левую руку на шее прижимает к своей груди.

Осуществив захват, атакующий, падая назад, подбивает атакуемого и поворачивается с ним грудью к ковру в сторону захваченной руки. Заканчивая прием, атакующий ложится справа от атакуемого, отпускает его правое запястье и захватывает эту же руку за плечо сверху. Удерживая противника на мосту за руку и туловище, атакующий старается дожать его (рис. 314).

*Тактическая подготовка.* 1. Захватив атакуемого за разноименное запястье и шею, атакующий рывком противника за шею на себя-вниз вызывает его защитное действие — выпрямление туловища. Ныряя тут же под захваченную руку, атакующий кладет ее себе на шею, а другой рукой захватывает атакуемого за туловище и выполняет бросок.

2. Захватив атакуемого за туловище и разноименную руку выше локтя, атакующий угрожает ему броском через спину. Поворачиваясь грудью к атакуемому, атакующий быстро ныряет под захваченную руку, натаскивая ее на шею, и выполняет бросок.

*Защита.* Во время нырка атакующего под правую руку атакуемый, приседая, отставляет правую ногу назад и захватывает атакующего за шею с плечом сверху.

*Контрприем.* Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

Выполнив приведенную защиту, атакуемый быстро подходит на полусогнутых ногах под атакующего и, отклоняясь назад, подтягивает его за шею с плечом себе на грудь, а затем бросает прогибом.

## XIV. Бросок прогибом с захватом сверху одной руки за плечо, другой — под плечо.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное плечо сверху (захват кистью), а правой — за шею с левой стороны. Сделав с шагом назад сильный рывок противника за руку и шею на себя-вправо и наклонив его вперед, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за правое плечо сверху (в изгиб локтя и плеча), а правую руку подводит под его левое плечо снизу так, чтобы голова противника оказалась у него под мышкой.

После захвата атакующий быстро подходит к атакуемому, подтягивает его себе на грудь и, отклоняясь назад, при помощи сильного подбива и прогиба проводит бросок (рис. 315). Поворачиваясь грудью к ковру в левую сторону, атакующий, не распуская захвата, старается дожать противника.

*Тактическая подготовка.* Захватив атакуемого за шею с правым плечом сверху, атакующий неожиданно разъединяет руки и, захватив противника за разноименную левую руку снизу, выполняет бросок прогибом.

*Защита.* Во время выполнения атакующим захвата атакуемый, приседая, захватывает противника левой рукой за правое плечо у себя на шее, быстро подходит к нему и захватывает его правой рукой за туловище.

## Контрприемы. 1. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища.

Выполнив приведенную защиту, контратакующий, не останавливаясь, проводит бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища (рис. 316).

2. Скручивание захватом руки под плечо. Присев и не дав бросить себя, атакуемый быстро захватывает атакующего правой рукой за левое запястье и, плотно прижимая к себе его руки с одновременным отклонением назад-вправо, посылает правую ногу между ногами противника или снаружи его одноименной ноги. Продолжая поворачиваться в правую сторону, контратакующий

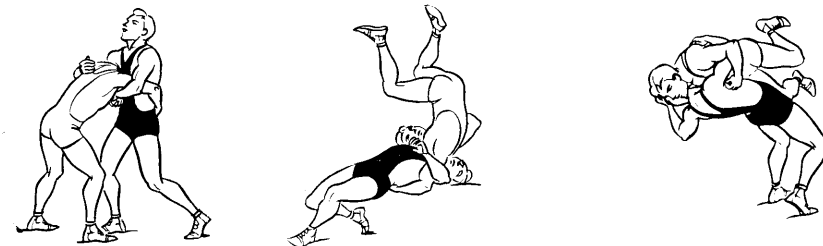


Рис. 315

Рис. 316

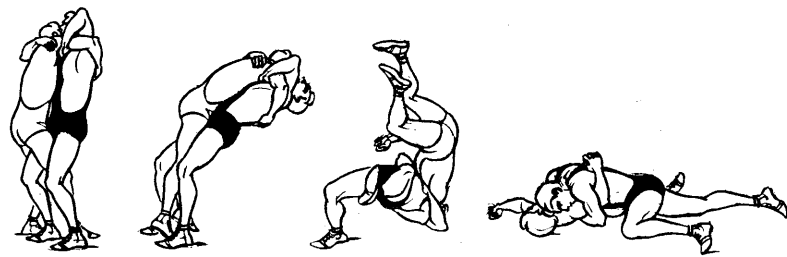


Рис. 317

сваливает атакующего на ковер и, не отпуская его рук, нажимает на противника спиной, стараясь прижать его лопатками к ковра.

3. Накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Этот контрприем выполняется в основном так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом руки и туловища.

#### XV. Бросок прогибом с захватом плеча сверху и шеи.

Этот прием целесообразно проводить борцу более высокого роста, чем его противник. Находясь в правой высокой стойке, атакующий вызывает атакующего на захват туловища. Опережая его действия, проводящий прием захватывает противника левой рукой за разноименное плечо сверху, а правой — за шею с левой стороны и одновременно с этим вплотную подходит к атакующему с помощью подставления правой ноги между его ногами, а левой — снаружи его разноименной ноги. Падая назад, атакующий подбивает атакующего и поворачивается с ним грудью к ковра, в сторону захваченной руки. Заканчивая бросок, он ложится справа от противника и удерживает его в опасном положении захватом руки и шеи (рис. 317).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив разноименную руку атакующего за плечо сверху, атакующий, находясь в правой или левой стойке, пытается захватить противника за другую руку. Когда атакующий отводит ее в сторону, атакующий захватывает противника за шею и бросает его назад.

2. Захватив шею и разноименную руку атакующего за плечо сверху, атакующий, находясь в правой или левой стойке, угрожает противнику бросить его через спину и, когда тот выпрямляется, бросает его прогибом.

**Защита.** Приседая, атакующий не дает атакующему плотно попойти к себе, соединяя руки в крючок, упираясь предплечьем захваченной руки в грудь противника и отходя назад.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом туловища.

Этот контрприем проводится в том случае, если атакующий при подходе к атакующему не имеет плотного захвата. Контратакующий, приседая, сползает вниз и, захватывая противника за туловище, бросает его прогибом.

2. Сбивание захватом туловища.

Атакующий выполняет приведенную защиту. Если туловище атакующего осталось распрявленным, то проводящий контрприем с по-

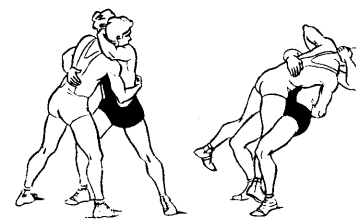


Рис. 318

мощью резкого толчка ногами и туловищем с одновременным захватом противника за туловище в области поясницы сбивает его спиной к ковра.

3. Накрывание выставлением ноги (ног) в сторону поворота.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

#### XVI. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакующего правой рукой за разноименное плечо снизу, а левой — за шею с правой стороны. Рванув противника на себя-влево, атакующий плотно подходит к нему на полусогнутых ногах, захватывает левой рукой за шею, а правой — за туловище по линии пояса и, падая назад (рис. 318), сильно подбивает его. Поворачиваясь затем грудью к ковра в сторону захваченной шеи или в сторону захваченного туловища, он бросает атакующего на спину.

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив атакующего левой рукой за шею и угрожая ему нырком под левую руку, атакующий вынуждает противника отступить назад и в этот момент захватывает его за туловище и бросает прогибом.

**Защита.** Не давая подтянуть себя на грудь, атакующий, приседая, отставляет правую ногу назад, упирается правой рукой в грудь (живот) атакующего, а левой захватывает его за правую руку сверху.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.

Применив приведенную выше защиту, проводящий контрприем быстро поворачивается в правую сторону спиной к атакующему и, захватив его левой рукой за шею с правой стороны, а правой — за разноименную руку снизу, бросает противника через спину.

2. Бросок через спину с захватом руки сверху и туловища.

Выполнив приведенную выше защиту, контратакующий тут же поворачивается в левую сторону спиной к атакующему, захватывает его правой рукой за туловище, а левой — за разноименное плечо сверху и бросает противника через спину.

3. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Защитившись от броска приседанием с упором правым предплечьем в живот атакующего, проводящий контрприем, быстро поворачиваясь в левую сторону спиной к противнику, захватывает его левой рукой за плечо разноименной руки сверху, а правой — за плечо снизу и бросает через спину.

4. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища.

В момент, когда атакующий захватил атакующего и подходит к нему, контратакующий, опережая действия противника, захватывает

его левой рукой за шею, а правой — за туловище и бросает прогибом.

5. Бросок прогибом с захватом руки сверху и туловища.

Если атакующий в атаке не осуществил плотного захвата и не подтянул атакуемого себе на грудь, то проводящий контрприем, приседая, опускается вниз, захватывает противника левой рукой за правую руку сверху, а правой — за туловище и выполняет бросок прогибом.

6. Вертушка захватом руки сверху.

Используя приведенную выше защиту, контратакующий, удерживая атакующего левой рукой за разноименную руку сверху, быстро посылает правую ногу вперед с наружной стороны одноименной ноги противника, захватывает его правой рукой за одноименное плечо снизу и действует далее так же, как при выполнении соответствующего приема.

7. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

**XVII. Бросок прогибом с захватом туловища с дальней рукой сбоку.**

Одно из выгодных положений для проведения приема — правая стойка при обоюдном захвате шеи с правым плечом. Атакующий, приподнимая левым предплечьем правое плечо атакуемого, а правой рукой рванув его за шею на себя, ныряет под правую руку противника и, зашагивая левой ногой, вплотную подходит к атакуемому. Одновременно с этим он, не разъединяя своих рук, опускает их вниз для захвата туловища с дальней рукой. Отклоняясь назад, атакующий подбивает противника спиной на ковер. При повороте грудью вниз атакующий снимает левую руку с туловища атакуемого, а правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу (рис. 319). Закачивая бросок, атакующий, ложась справа от атакуемого, прижимает к себе правую руку противника и удерживает его на мосту.

*Тактическая подготовка.* 1. Из правой стойки и обоюдного захвата туловища с левой рукой атакующий, отступая назад, увлекает за собой атакуемого, а затем, остановившись, быстро ныряет под его правую руку, захватывает противника за туловище с дальней рукой и бросает его прогибом.

*Защита.* Во время нырка атакующего атакуемый отставляет правую ногу назад, поворачивается к противнику грудью, захватывает его правой рукой за разноименное плечо сверху и поднимает левой рукой правую руку вверх.

*Контрприемы.* 1. Бросок прогибом с захватом плеча и шеи сверху и разноименной руки снизу.

Контрприем проводится, когда у атакующего при нырке

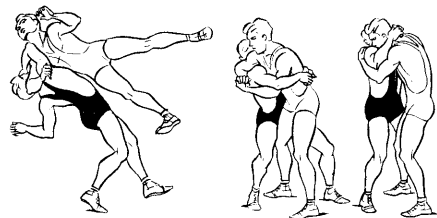


Рис. 319

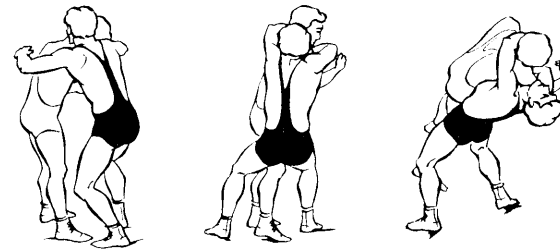


Рис. 320

под руку «отстают» ноги. Воспользовавшись этим, контратакующий захватывает атакующего правой рукой за левое плечо и шею сверху, а левой — за разноименное плечо снизу и, подходя вплотную к нему при помощи подставления левой ноги, бросает противника прогибом с последующим поворотом грудью к коврику.

2. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Этот контрприем проводится, как и предыдущий, во время нырка атакующего под руку при «отставании» ног. Контратакующий, приседая, поворачивается на правой ноге в левую сторону спиной к атакующему и, захватывая правой рукой правую руку противника под свое плечо, бросает его через спину.

**XVIII. Бросок прогибом с захватом одноименной руки и шеи (подбородка).**

Из правой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное запястье, а правой — за одноименное плечо изнутри и рывком за руку на себя-вправо прижимает ее к себе правой рукой, а освободившейся левой рукой захватывает противника за шею или подбородок. Одновременно с захватом атакующий, зашагивая левой ногой за атакуемого, подходит вплотную к противнику и, отклоняясь назад, сильно подбивает его (рис. 320). При повороте грудью к коврику атакующий снимает левую руку с шеи атакуемого и, поворачиваясь налево, бросает противника на спину, а сам ложится справа от него и удерживает за руку, а затем переходит на захват левой рукой шеи атакуемого сверху-спереди и дожимает его.

*Тактическая подготовка.* 1. Из обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий неожиданно захватывает атакуемого за разноименное предплечье и, сбив правую руку противника с туловища вниз, захватывает его за одноименное плечо снизу, а освободившейся рукой — за шею или подбородок и выполняет бросок прогибом.

*Защита.* Во время захвата атакующим руки атакуемый приседает и упирается предплечьем в его грудь.

*Контрприемы.* 1. Перевод рывком за руку.

Во время рывка атакующего за руку проводящий контрприем, опережая его действия, выполняет рывок правой рукой за одноименную руку на себя-вправо, зашагивает левой ногой за противника и, захватывая его левой рукой за туловище, переводит в партер.

2. Бросок через спину с захватом руки через плечо.

Если при рывке за руку ноги атакующего «отстают», то атакуе-

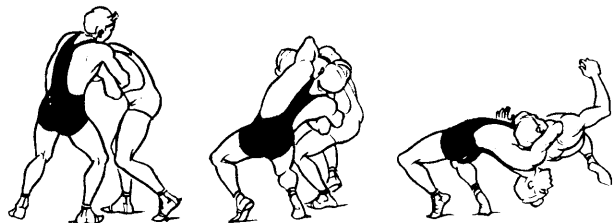


Рис. 321

мый, приседая, захватывает его правой рукой за одноименное плечо снизу и, поворачиваясь к нему спиной на правой ноге, бросает через спину захватом руки через плечо.

3. Бросок прогибом с захватом одноименной руки и туловища сбоку.

Если при проведении первого контрприема контратакующий близко подошел к противнику и плотно захватил его за туловище, то в этом случае он выполняет бросок прогибом с захватом одноименной руки и туловища сбоку.

#### **XIX. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сбоку-сверху.**

Атакующий, захватив атакуемого одним из способов за шею с левым плечом сверху, рывком на себя-влево поворачивает его к себе левым боком. Затем он быстро поворачивается на правой ноге правым боком к атакуемому и, падая назад-влево, сильно прижимает захваченную шею с плечом к своей груди, а левую ногу отставляет назад на уровень своей правой ноги. Продолжая падение и увлекая за собой противника, атакующий предельно прогибается и, поворачиваясь налево грудью к коврику, бросает атакуемого спиной вниз (рис. 321). Заканчивать прием можно не распуская захвата или в конце поворота грудью к коврику, сняв левую руку с захвата шеи и захватив ею противника за левую руку сверху. Затем следует удерживать атакуемого в опасном положении захватом руки двумя руками.

*Тактическая подготовка.* 1. Захватив атакуемого одним из способов за шею с левым плечом сверху, атакующий угрожает ему броском прогибом, на что атакуемый отвечает приседанием. В этот момент атакующий выполняет бросок.

*Защита.* Как только атакующий начинает после захвата подтягивать атакуемого к себе-вверх, тот захватывает атакующего правой рукой за левое запястье (предплечье), наклоняется вперед и отставляет назад левую ногу.

*Контрприем.* Накрывание отставлением ног назад.

Когда атакующий, осуществив захват, начинает прогибаться назад, проводящий контрприем быстро отставляет ноги назад и, ложась на ковер грудью вниз, прижимает к себе левой рукой правую руку противника, не давая ему повернуться грудью к коврику.

#### **XX. Бросок прогибом с захватом сверху рук под плечи.**

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает левой рукой разноименную руку атакуемого снизу, а правой — шею с левой стороны и рывком на себя-вниз-вправо наклоняет противника так, чтобы голова

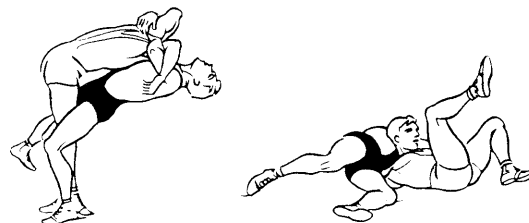


Рис. 322

его оказалась под правой подмышкой. Пропуская правую руку под левое плечо, проводящий прием завершает захват рук под плечи. Одновременно с этим он подходит на полусогнутых ногах вплотную к атакуемому, отключая вверх-на себя захваченные руки. Затем атакующий, отклоняясь назад, подбивает противника и, падая с ним с последующим поворотом грудью к коврику в левую сторону, не распуская захвата, дожимает его (рис. 322).

*Защита.* При выполнении захвата атакующим атакуемый приседает, прижимает руки к себе, отклоняет голову назад и старается разорвать захват.

*Контрприем.* Скручивание захватом руки под плечо.

Применив указанную выше защиту, атакуемый прижимает к себе правой рукой левую руку атакующего и, подходя под него, выносит правую ногу вперед до высела на бедре. Скручивающим движением за себя-вправо контратакующий переворачивает противника на спину.

#### **XXI. Бросок прогибом с захватом рук снизу.**

Из обоюдной правой стойки атакующий рывком руками за правое плечо и шею на себя захватывает противника за руки снизу в тот момент, когда он пытается выпрямиться. Одновременно с этим проводящий прием подходит к атакуемому ногами так, чтобы грудь и таз атакующего были ниже груди и таза атакуемого, а руки были отключены вверх. Затем атакующий, падая назад, подбивает атакуемого и, поворачиваясь налево (или направо), бросает противника спиной к коврику, а сам ложится справа от атакуемого и дожимает его (рис. 323).

*Тактическая подготовка.* 1. Захватив разноименную руку противника снизу, атакующий пытается овладеть второй рукой. Неожиданно захватив ее снизу, он выполняет бросок.

2. Давая атакуемому возможность захватить руки сверху, атакующий опережает эту попытку и, захватывая противника за руки снизу, выполняет бросок.

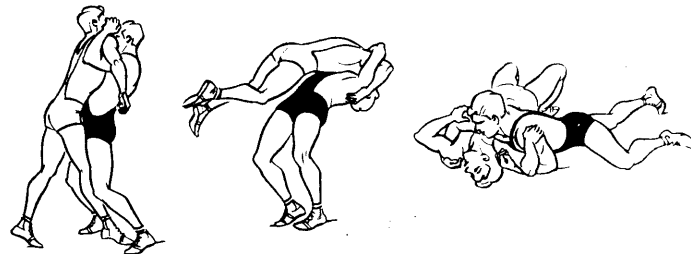


Рис. 323

3. Захватив туловище атакуемого, атакующий пытается бросить его прогибом, и в тот момент, когда противник защищается, проводящий прием захватывает атакуемого за руки снизу и выполняет бросок.

**Защита.** В момент захвата рук снизу атакуемый отходит от атакующего, опускает свои руки вниз и, если этого недостаточно, упирается в противника руками.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом рук сверху.

Этот контрприем выполняется так же, как и аналогичный прием.

2. Бросок прогибом с захватом туловища с руками.

Этот контрприем проводится так же, как и аналогичный прием.

3. Бросок прогибом с захватом плеча сверху и шеи.

В момент захвата рук снизу и подхода атакующего к атакуемому проводящий контрприем, опережая действия противника, захватывает его левой рукой за правое плечо сверху, а правой — за шею с левой стороны и выполняет бросок прогибом, поворачиваясь грудью к ковру в сторону захваченной руки.

4. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.

Этот контрприем выполняется так же, как и аналогичный прием.

5. Накрывание выставлением ног в сторону поворота.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

**XXII. Бросок прогибом с захватом предплечья изнутри и запястья своей руки.**

Из разноименной стойки атакующий захватывает противника правой рукой обратным захватом за разноименное запястье, а левой — за правое запястье. Затем, атакующий, приседая, тянет атакуемого руками на себя-вниз, а свое правое плечо быстро подводит под его левое плечо так, чтобы оно оказалось у него под мышкой, и одновременно с этим он захватывает левой рукой свое правое запястье. Вместе с захватом атакуемого атакующий подставляет левую ногу на уровень правой и вплотную подходит к противнику. Отклоняясь назад и подтягивая атакуемого за руку на себя-вверх (рис. 324), атакующий подбивает его и, падая с ним с последующим поворотом грудью к ковру в сторону захваченной руки, бросает противника на спину, а сам ложится слева от него и, удерживая правой рукой предплечье

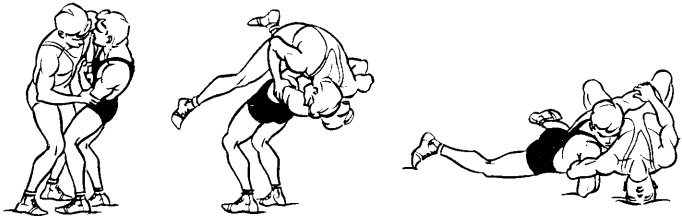


Рис. 324

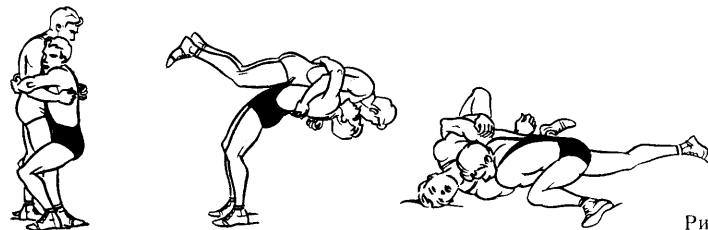


Рис. 325

левой руки, левой рукой захватывает атакуемого за туловище сверху и дожимает его.

**Тактическая подготовка.** Захватив у себя на шее разноименную руку противника за запястье, атакующий снимает ее с шеи и направляет свой локоть под плечо атакуемого, прижимая его руку к себе, а затем захватывает свободной рукой свое запястье и выполняет бросок.

**Защита.** После захвата атакуемый приседает и, упираясь захваченной и свободной рукой в грудь атакующего, отходит назад.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом плеча сверху и шеи.

Когда атакующий, захватив атакуемого за руки, начинает подводить под его правую руку свое левое плечо, проводящий контрприем, освобождая от захвата левую руку, зашагивает левой ногой за атакующего, захватывает его правой рукой за разноименное плечо сверху, а левой — за шею и выполняет бросок прогибом.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Этот контрприем выполняется так же, как первый, с той лишь разницей, что в данном случае контратакующий после освобождения левой руки от захвата захватывает противника за туловище.

3. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от броска прогибом с захватом туловища с рукой.

**XXIII. Бросок прогибом с захватом туловища с руками.**

Когда атакуемый, находясь в высокой стойке, подходит вплотную к атакующему и пытается захватить его за руки снизу, тот, опускаясь вниз, быстро захватывает противника за туловище с руками и плотно прижимает к себе. Падая назад, атакующий подбивает атакуемого и, поворачиваясь грудью к ковру налево (направо), бросает противника спиной на ковер, ложась рядом с ним (рис. 325).

**Тактическая подготовка.** 1. Рванув противника рукой за шею на себя и вызвав этим его защиту — отклонение туловища назад (если его руки оказались у туловища), атакующий захватывает атакуемого за туловище с руками и бросает его.

**Защита.** Во время захвата атакуемый упирается руками в грудь атакующего, приседает и отставляет ногу назад.

**Контрприемы.** 1. Сбивание захватом туловища.

Применив защиту, контратакующий сразу же захватывает атаку-

щего двумя руками за туловище и с помощью одновременного толчка ногами и грудью сбивает его спиной к коврику.

2. Накрывание выставлением ноги в сторону поворота.

Если атакуемому удалось при защите опуститься вниз, то в момент поворота атакующего грудью к коврику контратакующий выставляет ногу в сторону поворота и, захватив противника за туловище, задерживает его в опасном положении.

## СВАЛИВАНИЯ

(СБИВАНИЕМ И СКРУЧИВАНИЕМ)

### Сбивания

При выполнении этих приемов атакующий, резко толкая атакуемого грудью или плечом от себя-вперед-вниз-в сторону и воздействуя на него своей силой тяжести, выводит его из равновесия и сваливает на ковер, предварительно не отрывая от ковра. Успех сбиваний зависит от умения атакующего мгновенно перенести тяжесть тела на атакуемого. В большинстве случаев сбивания приводят атакуемого к поражению или ставят в положения полумост, мост, так как в момент выполнения атакующим приема атакуемый падает спиной к коврику. Выполняя сбивания, атакующий пользуется не только различными захватами, но и различными способами движения ног, к которым относятся: 1) сбивание с выпадом без смены ног, 2) сбивание с выпадом со сменой ног, 3) сбивание с отставлением ног назад. Эти приемы хорошо увязываются в комбинациях с такими приемами, как переводы, броски через спину, броски прогибом. Сбивания лучше выполнять в сторону ноги противника, стоящей впереди.

Основными действиями атакующего при выполнении сбиваний являются: 1) захват атакуемого и толчок его; 2) падение с атакуемым на ковер; 3) удержание и дожим атакуемого.

### Подводящие упражнения

Для лучшего усвоения сбивания целесообразно предварительно овладеть следующими подводящими упражнениями:

1. Находясь в правой стойке, борец упирается руками в стену. Отставляя одновременно правую ногу немного назад на носок и значительно дальше левую и не отрывая рук от стены, упражняющийся принимает положение выпада без смены ног. То же он проделывает из левой стойки.

2. Исходное положение то же, что и в первом упражнении. Оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец одновременно посылает правую ногу назад на носок, а левую — вперед на ступню, принимая положение выпада со сменой ног. То же он проделывает из левой стойки.

3. Исходное положение то же. Оттолкнувшись ногами от ковра и не отрывая рук от стены, борец быстро отставляет ноги назад на

носки, сохраняя при этом их начальное положение. То же он проделывает из левой стойки.

4. Находясь в правой стойке, борец, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно посылает правую ногу немного вперед, а левую — далеко назад, ставит их на носки и сильно сгибает правую ногу в колене. Приняв положение выпада без смены ног, упражняющийся поворачивается на носках кругом. То же он проделывает из левой стойки.

5. Из правой стойки борец принимает положение выпада, как и в 4-м упражнении, но только со сменой ног. То же он проделывает из левой стойки.

6. Борцы в правой стойке в обоюдном захвате руки и туловища. Упражняющийся, перенося тяжесть своего тела на захваченную правую руку партнера и его туловище, тут же переходит в положение выпада без смены ног с небольшим поворотом туловища налево и загружает правую ногу партнера.

7. Исходное положение то же, что и в 6-м упражнении. Упражняющийся одновременно с переносом тяжести своего тела на захваченную руку и туловище партнера принимает положение выпада со сменой ног, ставя левую ногу вперед на ступню носком наружу и поворачиваясь немного в левую сторону.

8. Исходное положение то же, что и в 6-м упражнении. Упражняющийся, отталкиваясь ногами от ковра, одновременно отставляет их назад на носки и, поворачиваясь немного в левую сторону, переносит тяжесть своего тела на захваченную руку и туловище партнера.

9. Партнер стоит в правой стойке, упражняющийся — в левой в обоюдном захвате правой руки и туловища. Переноса тяжесть тела на захваченную руку и туловище партнера, упражняющийся тут же посылает правую ногу вперед на ступню носком внутрь, а левую отставляет назад на носок и поворачивается немного в левую сторону.

### 1. Сбивание захватом руки и туловища.

Находясь в обоюдном захвате левой руки и туловища, но в разных стойках (атакующий в правой, атакуемый в левой), проводящий прием тянет противника руками на себя и вызывает сопротивление в обратную сторону. Воспользовавшись этим, атакующий неожиданно меняет направление своих усилий и, отталкиваясь левым носком от ковра, посылает туловище вперед на противника и одновременно с этим отставляет правую ногу, стоящую впереди, назад на носок, а левую, стоящую сзади, немного переставляет вперед. Как только правая нога коснется носком ковра, атакующий резко отталкивается ею от ковра и с максимальной силой толкает атакуемого левым плечом в грудь, перенося при этом тяжесть своего тела на его левую руку и туловище. Толчок левым плечом в грудь должен обязательно сочетаться с рывком руками за захваченные части тела противника вперед-вниз-вправо. В результате этих действий атакуемый теряет равновесие и падает спиной к коврику (рис. 326), а атакующий, не распуская захвата, ложится на живот слева от противника и старается дожать его на лопатки.

Этот прием можно выполнить и с помощью других способов движений ногами.

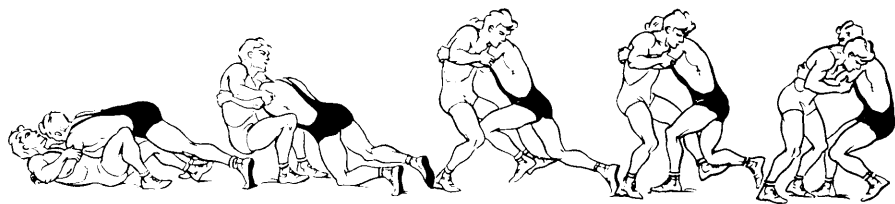


Рис. 326

Из обоюдной левой стойки с захватом левой руки и туловища атакующий может сбить атакуемого с выпадом без смены ног, то есть посылая одновременно левую ногу вперед, а правую назад, или с отставлением ног назад, сохраняя при этом первоначальное их расположение.

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь в одноименной левой стойке в обоюдном захвате туловища с левой рукой, атакующий угрожает оторвать противника от ковра. Защищаясь, атакуемый отходит назад и приседает. Воспользовавшись этим, проводящий прием разъединяет свои руки и, захватив противника правой рукой за разноименное плечо с одновременным отставлением правой ноги назад на носок (или отставляя левую ногу на носок, а правую посылая вперед на ступню носком наружу), сбивает атакуемого вперед-вниз-вправо.

2. Захватив атакуемого за левую руку и туловище и маневрируя с ним по коврику в сторону захваченной руки, атакующий сбивает противника в тот момент, когда тот опирается на переставленную вперед левую ногу.

**Защита.** Не давая себя сбить, атакуемый в момент толчка отставляет левую ногу назад.

**Контрприемы.** 1. В е р т у ш к а з а х в а т о м р у к и с в е р х у.

Отставив в момент толчка атакующего левую ногу назад, атакуемый, удерживая правой рукой его левое плечо сверху, левой рукой захватывает атакующего за одноименное плечо снизу и действует далее так же, как и при выполнении подобного приема.

2. Б р о с о к п р о г и б о м с з а х в а т о м р у к и и т у л о в и щ а.

Не дав себя сбить с помощью приведенной выше защиты, атакуемый, захватывая атакующего правой рукой за левую руку, а левой рукой — за туловище и подставляя вперед правую ногу (или без подставления), бросает противника назад.

## II. Сбивание захватом туловища.

Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает атакуемого правой рукой за шею с левой стороны и рывком на себя-влево выводит его из равновесия. Стараясь сохранить устойчивость, атакуемый, переставляя правую ногу вперед, выпрямляет туловище и немного отклоняется назад. Воспользовавшись благоприятной ситуацией, проводящий прием резко идет туловищем вперед на противника так, чтобы грудью оказаться ниже его груди. Одновременно с этим он, отталкиваясь правой ногой от ковра, посылает ее вперед-в сторону, а левую отставляет назад на носок. Толкая атакуемого грудью от себя-вниз

и одновременно захватывая его за туловище по линии пояса, атакуемый, захватывая свои предплечья (или соединяя пальцы в крючок, или накладывая на поясницу правую руку над левой), резко поджимает противника руками под себя. Продолжая упираться ногами, проводящий прием сбивает атакуемого спиной на ковер (рис. 327), а сам, ложась на живот и не распуская захвата, старается прижать противника лопатками к коврику. Во избежание контрприема — броска прогибом с захватом рук сверху — перед падением на ковер атакующему нужно ослабить захват туловища противника.

Этот прием можно выполнить и по-другому.

Находясь с атакуемым в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за правое предплечье снизу на уровне локтевого сустава, а правой рукой — за одноименное плечо снизу ближе к подмышечной впадине. Наклонившись вперед и плотно прижав к своей груди захваченную руку противника, атакующий, отступая назад, увлекает атакуемого за собой вниз и вызывает этим его защитное действие — выпрямление туловища с подниманием захваченной руки вверх-на себя. Воспользовавшись этой защитой, атакующий, не отпуская вначале руки противника, подбивает ее правым предплечьем в направлении его усилий и с шагом вперед ногой между ногами атакуемого захватывает его за туловище двумя руками и сбивает на ковер. Для более успешного сбивания атакующему нужно плотно захватить противника за туловище, поэтому ему лучше не соединять пальцы в крючок, а захватить свои предплечья. Захватывая противника за туловище и сбивая его, атакующий направляет свои усилия вниз-под себя и, не распуская захвата, ложится на живот, разводит ноги в стороны, предохраняя себя от контрприема противника, и старается дожать его.

Известен еще один вариант. Находясь в правой стойке и захватив атакуемого правой рукой за разноименную руку снизу, а левой — за правое запястье обратным захватом, атакующий, отступая назад, тащит противника за собой. Защищаясь, атакуемый приседает и старается отклониться назад. Воспользовавшись его сопротивлением, проводящий прием отбрасывает правую руку противника в сторону и с шагом вперед правой ногой между его ногами ставит ее на носок, предельно сгибая в колене.

Одновременно с этим он захватывает атакуемого за туловище по линии пояса, соединяя пальцы рук в крючок, и, упираясь носками в ковер, сильно толкает противника грудью от себя вниз, а руками

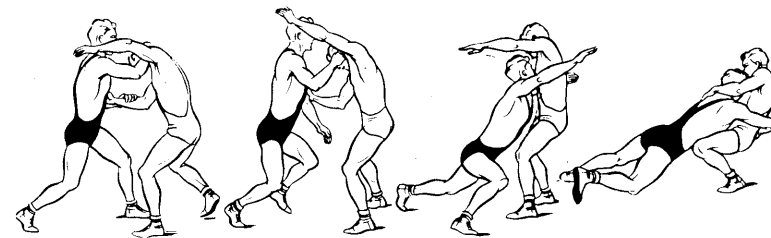


Рис. 327



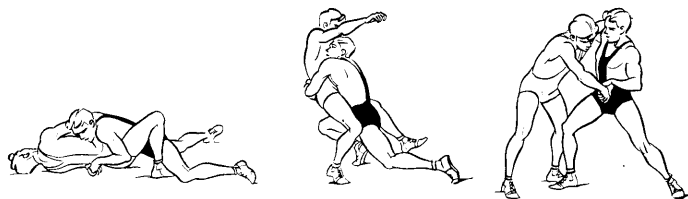


Рис. 328

поджимает его под себя. Сбив атакуемого спиной на ковер, атакующий, не распуская захвата, ложится на живот между ногами противника (рис. 328) и старается его дожать.

**Тактическая подготовка.** 1. Рванув противника руками за шею на себя-вниз и отпустив его, атакующий тут же захватывает атакуемого двумя руками за туловище и сбивает его.

2. Пытаясь захватить противника двумя руками за шею, атакующий вызывает его защиту — поднятие рук вверх и тут же захватывает атакуемого за туловище и сбивает.

3. Рванув противника двумя руками за правую руку на себя-вниз-вправо и отпустив ее, атакующий захватывает атакуемого за туловище и сбивает его.

4. Сбивая у себя с шеи левой рукой правую руку противника вверх и ныряя под нее, атакующий тут же захватывает его за туловище и сбивает.

5. Захватив правой рукой противника за левую руку снизу и поднимая ее вверх, атакующий пытается захватить атакуемого за правую руку, но неожиданно захватывает туловище противника двумя руками и сбивает его.

6. Поставив, например, левую ногу снаружи правой ноги противника и захватив его правой рукой за левое запястье, а левой — за одноименное плечо изнутри, атакующий поворачивает атакуемого к себе левым боком. Отпуская захваченную руку, он далеко шагает левой ногой вперед и, захватывая туловище противника, сбивает его.

7. Поставив левую ногу снаружи правой ноги противника и осуществив обратный захват его запястий, атакующий неожиданным рывком атакуемого за руки отводит их в сторону и, отпустив запястья, с шагом вперед левой ногой захватывает противника за туловище двумя руками и сбивает его.

**Защита.** Не давая сбить себя, атакуемый отставляет правую ногу назад и захватывает атакующего за руки сверху.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.

Когда атакующий захватывает атакуемого за туловище, тот, опережая его, поворачивается спиной к атакующему, захватывает его левой рукой за плечо разноименной руки сверху, а правой рукой — за шею слева и бросает через спину.

2. Бросок прогибом с захватом рук сверху.

Применив указанную выше защиту и не дав сбить себя, контратакующий подставляет правую ногу на линию впереди стоящей левой ноги (или не подставляет) и бросает атакующего назад.

### III. Сбивание захватом руки двумя руками.

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за разноименную руку чуть выше локтевого сустава, а правой рукой — за одноименное плечо снизу и плотно прижимает захваченную руку к себе. Рванув атакуемого за руку на себя-вниз и вызвав этим защитное действие — приседание с отклонением назад с целью восстановления устойчивости, атакующий, сильно сгибая ноги, отставляет их назад на носки, как бы повисая на захваченной руке противника, и, упираясь ногами в ковер, толкает атакуемого правым плечом вперед-вниз-влево. Выведа атакуемого из равновесия и крепко держа его за правую руку, проводящий прием продолжает падать с ним вперед-влево, сваливая его спиной на ковер (рис. 329). Ложась на живот с правой стороны от противника и удерживая его левой рукой за правую руку, атакующий правой рукой захватывает его за туловище сверху и старается прижать лопатками к ковра.

При выполнении данного приема атакующий может действовать ногами иначе. Захватив в левой стойке противника за правую руку и повисая на ней, он посылает сильно согнутую в колене правую ногу вперед и ставит ее на носок, а левую — назад, сочетая это с рывком за руку и толчком правым плечом (рис. 330).

**Тактическая подготовка.** 1. Находясь в обоюдной правой стойке в захвате туловища с правой рукой, атакующий упирается предплечьем захваченной руки в грудь атакуемого и, захватывая его правую руку двумя руками, выполняет сбивание.

2. Захватив противника левой рукой за запястье правой руки, а правой рукой — за одноименное плечо изнутри, атакующий рывком за руку на себя или в сторону захваченной руки или толчком от себя выводит атакуемого из равновесия и вынуждает его перенести тяжесть тела на впереди стоящую правую ногу (соответственно захваченной руке), используя этот момент для завершения сбивания.

**Защита.** Не давая сбить себя, атакуемый в момент толчка отставляет правую ногу назад.

**Контрприемы.** 1. Перевод рывком за руку.

Отставляя в момент толчка атакующего правую ногу назад, контратакующий захватывает противника правой рукой за плечо одноименной руки снизу и, рванув за руку на себя-вниз с поворотом направо, переводит его в партер.

2. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

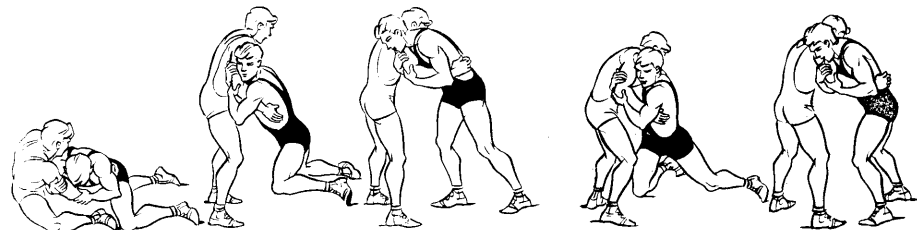


Рис. 329

Рис. 330

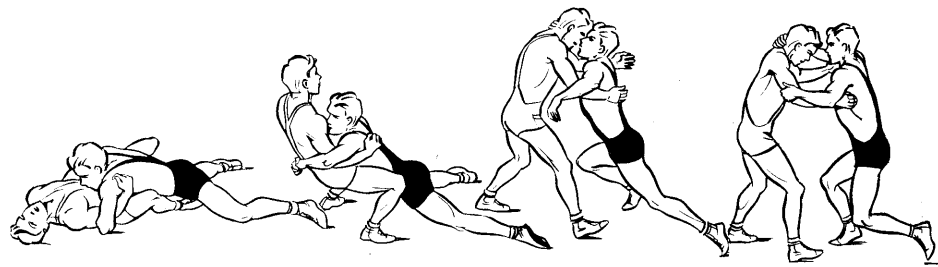


Рис. 331

Не давая сбить себя, атакуемый, отставляя правую ногу назад, захватывает правой рукой туловище атакующего, а левой рукой — его правую руку за плечо и, поставив правую ногу вперед, бросает противника назад.

3. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Защитив себя отставлением правой ноги назад, контратакующий захватывает противника за туловище с правой рукой и выполняет бросок прогибом.

4. Бросок прогибом с захватом одноименной руки снизу.

Отставляя для защиты правую ногу назад, атакуемый одновременно захватывает атакующего правой рукой за одноименную руку снизу и, подставляя вперед правую ногу, бросает противника прогибом.

#### IV. Сбивание захватом туловища с рукой.

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого правой рукой за шею с левой стороны, а левой — за плечо его разноименной руки сверху и рывком руками на себя-вниз выводит противника из равновесия. Стараясь сохранить устойчивость, атакуемый делает шаг правой ногой вперед и слегка отклоняется назад.

Воспользовавшись этой защитой, проводящий прием быстро передвигает правую ногу немного назад и ставит ее на носок, сильно сгибая в колене, а левую, почти прямую, отставляет на носок. Резко отталкиваясь ногами от ковра и распуская хват, он быстро идет туловищем на атакуемого, опуская при этом грудь ниже его груди.

Толкая противника грудью от себя вниз с одновременным захватом его за туловище с правой рукой, атакующий, соединяя свои руки на поясице, резко поджимает атакуемого под себя. Продолжая упираться ногами в ковер, он сбивает противника на спину и, не распуская захвата, дожимает его (рис. 331).

**Тактическая подготовка.** 1. Рванув противника руками за шею на себя-вниз и отпустив его, атакующий тут же захватывает атакуемого за туловище с правой рукой и сбивает его.

2. Захватив в правой стойке противника левой рукой за разноименное запястье, а правой — за одноименное плечо снизу, атакующий рывком за руку вниз-на себя вынуждает атакуемого для защиты отклониться назад. Отпуская руку, атакующий захватывает ее вместе с туловищем и сбивает противника.

3. Из положения фронтальной стойки атакующий держит противника правой рукой за туловище на уровне левой подвздошной кости, а левой рукой толкает его правую руку от себя, упираясь в локтевой сгиб и стараясь прижать ее головой к туловищу. Захватывая туловище с правой рукой, он сбивает атакуемого.

**Защита.** Не давая себя сбить, атакуемый в момент толчка отставляет правую ногу назад.

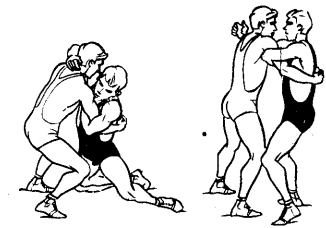


Рис. 332

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Отставив правую ногу назад на носок и не дав атакующему сбить себя, контратакующий тут же захватывает его левой рукой за плечо правой руки сверху, а правой рукой — за туловище и, посылая правую ногу вперед, бросает противника прогибом.

2. Вертушка захватом руки сверху.

Отставив в момент сбивания правую ногу назад, атакуемый захватывает атакующего левой рукой за правую руку сверху и, посылая правую руку под его одноименное плечо с одновременным переставлением правой ноги вперед, переводит атакующего в партер.

#### V. Сбивание захватом шеи и руки снизу (сверху).

Захватив левой рукой противника за разноименное плечо снизу или сверху, а правой рукой — за шею с левой стороны, атакующий рывком на себя-вниз вынуждает атакуемого выставить правую ногу вперед и присесть. Поставив противника в выгодное для себя положение, проводящий прием отбрасывает ноги назад и, упираясь носками в ковер с одновременным рывком руками за захваченные части тела и толчком грудью от себя вниз-влево (рис. 332), сбивает атакуемого спиной на ковер. Не меняя захвата, атакующий ложится справа от противника и дожимает его.

**Тактическая подготовка.** 1. Осуществив приведенный выше захват, атакующий передвигается с атакуемым в левую сторону и в тот момент, когда тот, переставляя правую ногу, опускает ее на ковер, сбивает его.

**Защита.** Не давая сбить себя, атакуемый в момент толчка отставляет правую ногу назад.

**Контрприемы.** 1. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.

Этот контрприем атакуемый выполняет, если атакующий захватит его левой рукой за правую руку снизу, а правой — за шею с левой стороны. Опережая сбивание, контратакующий, поворачиваясь спиной к атакующему, захватывает его левой рукой за правое плечо снизу, а правой — за шею и бросает через спину.

2. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом (выполняется при захвате атакующим руки снизу).

Отставляя для защиты правую ногу назад, контратакующий захва-

тывает атакующего за шею с правым плечом и бросает его прогибом.

3. Бросок прогибом с захватом руки снизу и туловища (выполняется, когда атакующий захватит руку сверху).

Отставляя правую ногу назад для защиты, контратакующий захватывает атакующего правой рукой за левую руку, а левой — за туловище и бросает его прогибом.

4. Перевод нырком с захватом шеи и туловища (выполняется, когда атакующий захватит руку снизу).

Отставив для защиты правую ногу назад, контратакующий действует так же, как и при выполнении аналогичного приема (см. рис. 202).

#### VI. Сбивание захватом руки на шее и туловища.

Из обоюдной фронтальной стойки проводящий прием захватывает противника правой рукой за туловище, а левой — за разноименное плечо сверху и старается подтащить его к себе. Спротивляясь, атакуемый приседает и слегка отклоняется назад. Используя этот момент, атакующий ныряет головой под захваченную руку, плотно подтягивает ее себе на шею и одновременно с этим сильно сгибает левую ногу, а правую отставляет назад на носок. Упираясь ногами в ковер, он резко толкает противника правым плечом в грудь вниз-от себя и, удерживая руку и туловище, сбивает атакуемого спиной на ковер. Убирая голову из-под правой руки противника, атакующий, не меняя захвата, старается дожать атакуемого (рис. 333).

*Тактическая подготовка.* 1. Находясь в правой стойке, атакующий захватывает противника правой рукой за разноименную руку снизу, а левой — за правое запястье и, отходя назад, увлекает его за собой. Защищаясь, атакуемый упирается ногами и старается отклониться назад. В этот момент проводящий прием ныряет головой под его правую руку, захватывает правой рукой за туловище и сбивает спиной на ковер.

*Защита.* Не давая сбить себя, атакуемый отставляет правую ногу назад и захватывает атакующего сверху за шею с правым плечом.

*Контрприемы.* 1. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху.

Отставив правую ногу назад и захватив атакующего сверху за шею с правым плечом, контратакующий переводит его в партер.

2. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

Отставляя правую ногу назад и одновременно захватывая атакую-

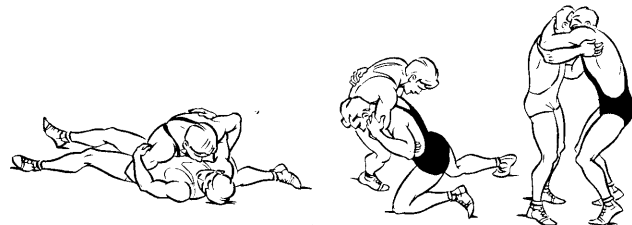


Рис. 333

щего за шею с правым плечом сверху, контратакующий тут же выполняет бросок прогибом.

#### VII. Сбивание захватом шеи с плечом сверху.

Захватив атакуемого одним из способов (указанных для перевода рывком с захватом шеи с плечом сверху) за шею с правым плечом сверху, атакующий, отступая назад, тащит противника за собой вниз. Защищаясь, тот упирается ногами в ковер и старается выпрямить туловище. Используя усилия атакуемого, направленные назад, проводящий прием силой рук прогибает его вниз и одновременно отставляет ноги назад. Упираясь носками в ковер и толкая противника грудью от себя вниз-влево, атакующий сбивает его вначале на правую голень (рис. 334), а затем спиной на ковер. Не распуская захвата, он наваливается на атакуемого и прижимает его лопатками к коверу или выпускает его голову из-под правого плеча и, ложась справа от противника, захватывает его правой рукой за шею и дожимает.

*Тактическая подготовка.* Захватив атакуемого за шею с правым плечом сверху и выполнив рывок руками на себя-вверх, атакующий вызывает защиту — приседание, которую тут же использует для сбивания.

*Защита.* Не давая себя сбить, атакуемый отставляет в момент толчка правую ногу назад.

*Контрприемы.* 1. Бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища (см. рис. 314).

2. Бросок в сторону захватом запястья.

Выполнив приведенную выше защиту, атакуемый быстро захватывает противника левой рукой за разноименное запястье, плотно прижимает к себе его левое предплечье и бросает в правую сторону.

3. Вертушка захватом руки снизу.

Защищаясь отставлением правой ноги назад, контратакующий захватывает атакующего левой рукой за разноименное запястье у себя на шее и, полаг правую ногу вперед и правую руку под одноименное плечо, переводит противника в партер.

#### VIII. Сбивание захватом шеи и туловища спереди.

Находясь с противником во фронтальной стойке в обоюдном захвате шеи с правым плечом, атакующий рывком руками на себя вынуждает атакуемого для сохранения устойчивости переставить правую ногу вперед. Когда атакуемый, переставляя правую ногу, опускает ее на ковер, атакующий, разъединяя свои пальцы, быстро отставляет правую ногу назад, левую сильно сгибает в колене и, упираясь ногами, резко толкает противника грудью от себя вниз, захватывая при этом его правой рукой за шею, а левой — за туловище по линии пояса. Направляя все усилия на то, чтобы загрузить правую ногу атакуемого, проводящий прием давит правой рукой на шею влево-вниз, а левой рукой сильно поджимает туловище вправо-под себя и, продолжая упираться ногами в ковер, сбивает противника на спину (рис. 335).

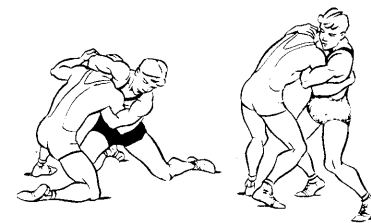


Рис. 334

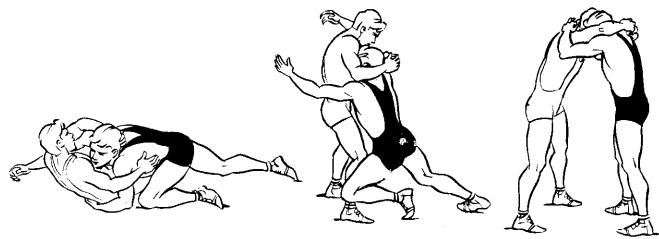


Рис. 335

Становясь на левое колено и наваливаясь на атакуемого, атакующий захватывает его левой рукой за разноименную руку снизу, а правой рукой — за шею с левой стороны и, лежа сбоку или сидя на правом бедре, дожимает противника.

**Тактическая подготовка.** Из фронтальной стойки атакующий захватывает атакуемого правой рукой за левую руку сверху, а левой — за туловище и подтаскивает его к себе. Защищаясь, атакуемый приседает и отклоняется назад. Воспользовавшись этим, проводящий прием меняет направление своих усилий и, захватывая противника правой рукой за шею с левой стороны, сбивает его.

**Защита.** Не давая себя сбить, атакуемый отставляет правую ногу назад.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.

Защищаясь отставлением правой ноги назад, контратакующий захватывает противника правой рукой за разноименную руку сверху, а левой рукой — за туловище и выполняет бросок прогибом.

2. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Отставляя для защиты правую ногу назад и захватывая атакуемого за туловище с левой рукой, атакуемый бросает его назад.

3. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.

Применяя приведенную выше защиту, атакуемый захватывает атакуемого за шею с правым плечом и бросает его прогибом.

4. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.

Как только атакующий начнет движение туловищем на атакуемого, тот, опережая его, поворачивается спиной к атакующему и, захватывая его правой рукой за шею, а левой — за разноименную руку снизу, бросает через спину.

### Скручивания

Эти приемы борьбы в стойке, как правило, приводят атакуемого к поражению из-за большой трудности встать на мост. При выполнении приемов скручиванием атакующий, воздействуя на противника силой и тяжестью своего тела, поворачивает его вокруг продольной оси тела, выводит из равновесия и скручивает в сторону-вниз-под себя до касания

ковра спиной. Для выполнения этих приемов борцу необходимы значительная физическая сила и умение мгновенно перейти от расслабленного состояния к максимальному напряжению.

Основными действиями выполняющего прием являются: 1) захват атакуемого; 2) скручивание атакуемого в сторону-вниз-под себя; 3) опускание с атакуемым на ковер и дожим его.

Приемы этой группы отличаются один от другого в основном лишь содержанием захвата. Они хорошо комбинируются с бросками через спину, бросками прогибом и сбиваниями.

#### 1. Скручивание захватом шеи с плечом.

Находясь с противником в правой стойке в обоюдном захвате правого плеча и шеи и соединив пальцы в крючок, атакующий, сильно сгибая ноги и поворачиваясь правым боком к атакуемому, резким рывком руками вниз-под себя плотно прижимает к правому боку плечо и шею противника. Выведя атакуемого из устойчивого положения, проводящий прием, крепко удерживая руками его шею с плечом и продолжая поворачиваться налево с одновременным опусканием вместе с противником вниз, становится на правое колено (рис. 336), толчком правым боком сваливает атакуемого спиной на ковер, а сам, не распуская захвата, садится рядом с противником на правое бедро и прижимает его лопатками к ковра.

Скручивание захватом шеи с правым плечом атакующий может выполнить не только в левую, но и в правую сторону. Для этого он, находясь с противником в правой стойке и обоюдном захвате шеи с правым плечом, поднимает левой рукой правую руку атакуемого вверх и одновременно с этим поворачивается на носке правой ноги в правую сторону, переносит левую ногу перед впереди стоящей правой ногой и ставя ее рядом. В момент переставления левой ноги вперед атакующий скручивающим движением руками в правую сторону прижимает правой рукой голову противника к своей груди, а левой поднимает локоть захваченной руки вверх-вправо. Продолжая поворачиваться в правую сторону, атакующий, сильно сгибая ноги, пригибает противника руками вниз-под себя (рис. 337) и становится на левое колено. Одновременно толчком левым боком атакующий окончательно выводит атакуемого из устойчивого положения и сваливает спиной на ковер, а сам, не распуская захвата, садится на левое бедро рядом с противником и дожимает его.

**Тактическая подготовка.** 1. Из обоюдного захвата шеи с правым плечом атакующий угрожает бросить атакуемого прогибом и на его защитное действие — приседание выполняет скручивание.

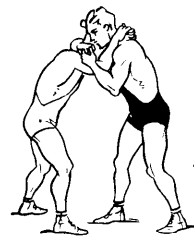


Рис. 336



Рис. 337

2. Из того же захвата атакующий показывает намерение выполнить нырок под правую руку. В ответ атакуемый отходит от атакующего правой ногой назад и тем самым создает удобное положение для выполнения скручивания.

3. Захватив противника за шею с правым плечом, атакующий делает рывок руками в сторону, противоположную захваченной руке (или в сторону захваченной руки). Атакуемый отвечает защитой — подает туловище в сторону, противоположную рывку. Воспользовавшись этим, атакующий выполняет скручивание.

**Защита.** Не давая вывести себя из устойчивого положения, атакуемый в начале скручивания выставляет правую (или левую) ногу в сторону поворота атакующего и, отклоняясь назад, старается опустить захваченную правую руку вниз и прижать ее к себе руку противника.

**Контрприемы.** 1. Бросок прогибом с захватом шеи и туловища спереди.

Для выполнения контрприема атакуемый выставляет правую (или левую) ногу в сторону поворота атакующего и, захватив его правой рукой за шею, а левой рукой за туловище, бросает назад.

2. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой.

Опережая атакующего в начале скручивания, атакуемый, зашагивая правой (или левой) ногой, захватывает противника за туловище с левой рукой и, отрывая от ковра, бросает прогибом.

3. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом.

Воспользовавшись обоюдным захватом шеи с правым плечом, атакуемый, опережая атакующего зашагиванием правой (или левой) ногой, бросает его прогибом.

## II. Скручивание захватом шеи сверху и руки у себя на шее.

Находясь в левой стойке, атакующий одним из способов захватывает атакуемого правой рукой за шею сверху, а левой рукой — за разноименное запястье и, значительно согнув ноги, ныряет головой под захваченную правую руку противника.

Пройдя головой под правым плечом атакуемого, проводящий прием тут же посылает правую ногу вперед-снаружи правой ноги противника и, крепко удерживая у себя на шее его захваченную руку, отклоняет голову и туловище назад-вперед, сильно нажимая при этом правой рукой на шею атакуемого и выводя его из устойчивого положения. Продолжая отклоняться и поворачиваться в правую сторону, атакующий нажимает головой в правый бок противника и, не ослабляя давления правой рукой на его шею вниз-под себя, сваливает атакуемого спиной на ковер (рис. 338), а сам ложится на живот и, отпуская

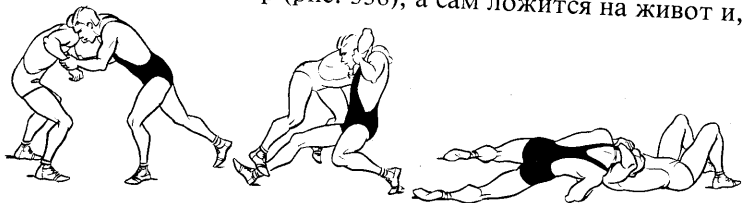


Рис. 338



Рис. 339

правую руку, захватывает противника левой рукой за одноименное плечо с шеей, соединяя пальцы в крючок. Для перевода противника на лопатки атакующий подтягивает к себе руками его шею с левым плечом, а грудью нажимает на его грудь от себя вниз.

**Тактическая подготовка.** 1. Наклонившись вперед и дав противнику захватить себя за шею правой рукой сверху, атакующий неожиданно сам захватывает атакуемого правой рукой за шею, а левой — за правое запястье у себя на ше и заканчивает выполнение приема.

**Защита.** Не давая себя скрутить, атакуемый выставляет левую ногу в сторону скручивания и, нажимая правой рукой на шею атакующего вниз, старается выпрямить туловище и снять левой рукой у себя с шеи правую руку противника.

**Контрприем.** Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки на шее.

Шагнув левой ногой в сторону скручивания и приостановив этим атаку противника, атакуемый тут же захватывает левой рукой запястье правой руки атакующего у себя на шее и, нажимая правой рукой на его шею вниз, выполняет скручивание, действуя при этом так же, как и при выполнении самого приема.

## III. Скручивание захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

Для проведения данного приема атакующий, находясь в правой стойке, захватывает атакуемого левой рукой за шею сверху, а правую руку подводит под плечо его левой руки и прижимает его левую руку противника к себе.

Осуществив захват, атакующий одновременно подтягивает к себе правой рукой снизу вверх левое плечо атакуемого, левой рукой и грудью нажимает на его шею вниз, значительно сгибает ноги и поворачивается налево, пригибая противника вниз. Продолжая поворачивать атакуемого в левую сторону-вниз спиной к ковра, проводящий прием становится на левое колено, сваливает противника на ковер, а сам, не распуская захвата, наваливается на атакуемого грудью и прижимает лопатками к ковра (рис. 339).

**Тактическая подготовка.** 1. Захватив противника левой рукой за шею с правой стороны, а правой рукой — за плечо его левой руки сверху, атакующий рывком руками на себя-вниз наклоняет атакуемого и захватывает его левой рукой за шею сверху, а правой — за левую руку снизу, после чего скручивает противника и сваливает его на ковер.

**Защита.** Не давая себя свалить, атакуемый подшагивает к атакующему правой ногой в сторону скручивания и, нажимая левой рукой

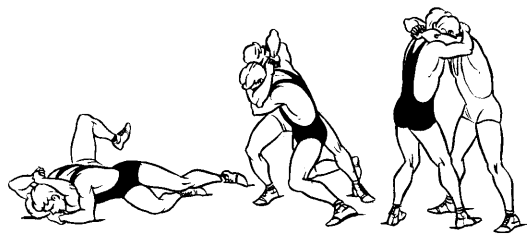


Рис. 340

на его правую руку сверху, старается поднять голову и снять правой рукой левую руку со своей шеи.

**Контрприем. Бросок прогибом с захватом руки и туловища.**

Когда атакующий, захватив атакуемого, начинает скручивать его в сторону, контратакующий быстро ставит левую ногу вперед-снаружи правой ноги проводящего прием и, подойдя вплотную к противнику, прижав к себе левой рукой его правую руку, а правой захватив атакуемого за туловище, бросает его прогибом.

#### IV. Скручивание захватом рук с головой.

В большинстве случаев этот прием атакующий выполняет, когда атакуемый захватывает его двумя руками за шею. В ответ на это атакующий, находясь в правой стойке, захватывает противника снизу за руки, зажимает между ними его голову и соединяет на шее пальцы своих рук в крючок.

Осуществив захват и плотно прижав к себе руками руки и голову атакуемого, проводящий прием, сгибая ноги в коленях и поворачиваясь правым боком к противнику, скручивающим движением руками влево-вниз-под себя наклоняет его и выводит из устойчивого положения. Продолжая сгибать ноги и поворачиваться налево с одновременным пригибанием противника к коврику, атакующий усилием рук и толчком правым боком сваливает атакуемого на спину и, не распуская захвата, ложится рядом с ним на живот, прижимая лопатками к коврику (рис. 340).

**Тактическая подготовка.** 1. Давая возможность противнику захватить свои руки за плечи сверху, атакующий опережает его, сам захватывает его руки снизу с головой и выполняет скручивание.

**Защиты.** 1. Когда атакующий, захватив противника, начинает выполнять скручивание, атакуемый подходит ближе к проводящему прием и старается развести руки в стороны.

2. Не давая скрутить себя, атакуемый, приседая, старается освободиться от захвата хотя бы одну руку и, отходя от атакующего, упирается ему в живот.

**Контрприем. Бросок прогибом с захватом рук сверху.**

Выполнив первую защиту, атакуемый захватывает руки противника сверху и бросает его прогибом.

## ДОЖИМЫ, УХОДЫ И КОНТРПРИЕМЫ С УХОДОМ С МОСТА

При выполнении атакующих и контратакующих технических действий в классической борьбе борец в большинстве случаев не сразу добивается чистой победы, так как противник, защищаясь от поражения, становится в положение мост или полумост.

Выполнив прием или контрприем и поставив противника в опасное положение, борец должен уметь дожать его на лопатки, сохраняя при этом сделанный захват или осуществив новый.

Атакуемый, оказавшись в положении мост или полумост, в зависимости от захвата атакующего использует тот или иной способ ухода из опасного положения и таким путем спасается от поражения или, выполняя соответствующий контрприем с уходом с моста, сам добивается победы над атакующим.

К сожалению, большинство борцов в тренировочных схватках не пытаются уходить из положения мост и выполнять контрприем с уходом с моста, а, попадая в опасное положение, ложатся на лопатки и тем самым лишают атакующего возможности совершенствовать различные дожимы. Эта укоренившаяся плохая привычка мешает борцам овладеть важным разделом техники классической борьбы.

Ниже приводим различные дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста.

#### 1. Дожим захватом руки и шеи сбоку (с соединением и без соединения рук) сидя и лежа.

Выполнив бросок через спину с захватом правой руки сверху и шеи и поставив атакуемого в положение мост, атакующий садится на правое бедро справа от него (или ложится на живот) и, соединив пальцы в крючок (или не соединяя рук), крепко удерживает противника. Дожимая атакуемого с моста на лопатки, атакующий, выпрямляя туловище, нажимает правым боком на грудь противника. При этом правой рукой он старается выпрямить шею, чтобы отделить голову атакуемого от коврика, а левой рукой тянет его правую руку вниз-на себя (рис. 341).

**Уходы с моста.** 1. Забегание в сторону от партнера. Сильно прогибаясь, атакуемый, подтягивая к себе удерживаемую атакующим правую руку, забегает ногами в сторону от него до положения партнера и поджимает руки под себя.

2. Переворот в сторону противника. Ложась на правый бок грудью к атакующему, атакуемый упирается свободной левой рукой в его туловище, рывками на себя освобождает правую руку и ложится на живот.

**Контрприемы.** 1. Переворот через себя с захватом руки двумя руками.

Стоя на мосту, атакуемый захватывает атакующего правой рукой снизу за левую руку выше локтя и соединяет пальцы своих рук в крючок перед его лицом. Переставляя ноги в правую сторону вплотную к туловищу



Рис. 341



Рис. 343

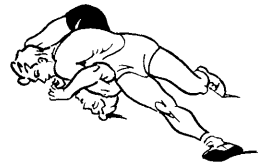


Рис. 342

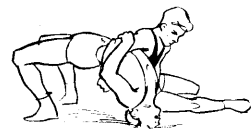


Рис. 344

атакующего, а руками подтягивая его левую руку ближе к своей голове, атакующий, поворачиваясь налево и упираясь ногами в ковер, переходит с моста на левый бок (рис. 342), переворачивает противника через себя и дожимает его.

2. **Переворот через себя с захватом туловища.**

Оказавшись в положении мост, атакующий соединяет пальцы своих рук в крючок на спине атакующего, захватывая его за туловище. Переставив ноги ближе к атакующему, атакующий, поворачиваясь налево, усилием рук и ног переворачивает противника через себя и дожимает его.

3. **Выход наверх.**

Этот контрприем атакующий выполняет в том случае, если атакующий дожимает его лежа. Сильно прогнувшись с поворотом грудью в сторону противника, атакующий, отталкиваясь ногами от ковра, переворачивается через голову и наваливается на атакующего, упираясь при этом свободной левой рукой в ковер.

II. **Дожим захватом руки и туловища сбоку (сидя и лежа).**

Бросив противника из стойки прогибом с захватом правой руки и туловища, атакующий вынуждает его занять положение мост, а сам ложится на живот (рис. 343) или садится на правое бедро справа от него, отставляя левую ногу назад до упора (рис. 344). Дожимая атакующего, атакующий прижимает левой рукой захваченную руку к своей груди, надавливая правым боком или грудью на туловище противника вниз-в сторону от себя и переводит с моста на лопатки. Дожим из положения лежа часто применяется, когда атакующий не дает атакующему выполнить контрприем — переворот через себя с захватом руки двумя руками (атакующий из положения сидя ложится на живот). Если атакующий пытается уйти с моста, поворачиваясь в сторону атакующего, то последний быстро садится на правое бедро.

**Уходы с моста.** 1. **Забегание в сторону от противника.** Максимально прогнувшись, атакующий подтягивает к себе свою захваченную руку, левой рукой стягивает с туловища по направлению к груди правую руку атакующего и забегает ногами в сторону от него до положения партер, поджимая свои руки под себя.

2. **Переворот в сторону противника.** Упираясь левой рукой в подбородок атакующего и отжимая его голову, ата-

куемый, поворачиваясь грудью к противнику, переходит на правый бок и, освобождая захваченную свою правую руку, ложится на живот.

**Контрприемы.** 1. **Переворот через себя с захватом руки двумя руками.**

Данный контрприем атакующий выполняет так же, как и контрприем от дожима с захватом руки и шеи сбоку (см. рис. 342).

2. **Накрывание через высед с захватом руки и туловища спереди.**

Атакующий, сильно прогибаясь, захватывает атакующего левой рукой за правую руку выше локтя, а правой рукой держит его туловище. Усилием левой руки он старается снять правую руку атакующего с туловища, для чего подтягивает ее на грудь. Атакующий оказывает сопротивление контратакующему и, не давая снять руку с туловища, отклоняется назад, нажимая правой рукой на туловище в сторону ног противника. Воспользовавшись этим моментом, контратакующий, уступая силе противника, опускает таз вниз, оттолкнувшись головой от ковра, садится на ягодицы, правую ногу посылает вперед, а левую, согнув в колене, отставляет назад и упирается ступней в ковер. Послав туловище по инерции вперед, он переходит в положение сидя на правом бедре и, держа левой рукой правую руку атакующего, а правой — его туловище сверху, прижимает противника лопатками к коверу (рис. 345).

3. **Переворот через себя с захватом шеи с плечом.**

Стоя на мосту, атакующий захватывает противника правой рукой снизу за левую руку, а левой — за шею с правой стороны и соединяет пальцы в крючок. Захватив атакующего за шею с плечом, проводящий контрприем переставляет ноги ближе к противнику и подтягивает руками к своей голове его плечо и шею. Поворачиваясь налево с одновременным резким рывком руками и упором ногами в ковер, контратакующий переходит с моста на левый бок и переворачивает атакующего через себя (рис. 346).

III. **Дожим захватом туловища с рукой сбоку (сидя, лежа).**

Выполнив в стойке бросок прогибом с захватом туловища с правой рукой, атакующий ставит атакующего в положение мост, а сам, не



Рис. 345

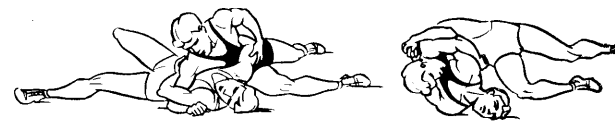


Рис. 346



Рис. 347



Рис. 348

распуская захвата, ложится (рис. 347) или садится на правое бедро справа от него (рис. 348). Переводя противника с моста на лопатки, атакующий действует так же, как и при выполнении дожима с захватом руки и туловища сбоку.

**Уход с моста.** Переворот в сторону противника. Это защитное действие атакуемый выполняет так же, как и от дожима с захватом руки и туловища сбоку.

**Контрприемы.** 1. Переворот через себя с захватом руки двумя руками.

Этот контрприем выполняется так же, как и контрприем от дожима с захватом руки и шеи сбоку (см. рис. 342).

2. Переворот через себя с захватом шеи с плечом.

Данный контрприем атакуемый выполняет так же, как и контрприем от дожима захватом руки и туловища сбоку (см. рис. 345).

#### IV. Дожим захватом туловища сбоку (сидя и лежа).

Бросив атакуемого наклоном с захватом туловища и поставив его в положение мост, атакующий ложится на живот справа от противника (рис. 349) или садится на правое бедро, отставив назад левую ногу.

Дожимая противника, атакующий сильно сдвигает его руками по линии пояса и нажимает на него грудью или правым боком от себя вниз и вперед к голове.

**Уход с моста.** Поворот в сторону противника. Упираясь двумя руками в подбородок атакующего, атакуемый отжимает его голову и, ослабив этим захват, быстро ложится на живот через правый бок.

**Контрприемы.** 1. Переворот через себя с захватом руки и шеи (атакуемый выполняет контрприем в том случае, если атакующий дожимает его сидя).

Поворачиваясь направо грудью к атакующему, атакуемый будто бы намеревается уйти с моста. В ответ на это атакующий нажимает на него грудью или боком. Воспользовавшись этим, контратакующий быстро меняет направление своих усилий и, поворачиваясь налево с одновременным захватом противника левой рукой за правое плечо, а правой — за шею с левой стороны, ложится на левый бок, переворачивает атакующего через себя (рис. 350) и дожимает его.

2. Накрывание через высед с захватом руки и шеи.

Если атакующий дожимает атакуемого сидя с правой стороны, то последний выполняет такой же контрприем как и от дожима захватом руки и туловища сбоку (см. рис. 345).



Рис. 349



Рис. 350

#### V. Дожим захватом одноименного запястья и туловища сбоку.

Выполнив контрприем — бросок через спину с захватом одноименного запястья — от захвата руки на ключ и туловища сверху, атакуемый ставит атакующего в положение мост. Чтобы дожать противника на лопатки, атакуемый плотно прижимает захваченную правую руку к своему животу, левой рукой удерживает туловище противника сверху, а тяжесть своего тела переносит по направлению к его ногам. Затем атакующий, посылая левую ногу назад, а правую вперед, ложится на живот, крепко удерживая правой рукой захваченное запястье противника. Нажимая на туловище атакуемого грудью и левой рукой от себя вниз, атакующий прижимает противника лопатками к коврику (рис. 351).

**Уходы с моста.** 1. Забегание в сторону от противника. Подтягивая свою правую руку ближе к правому плечу атакующего и поворачивая ее ладонью вверх, атакуемый, поворачиваясь налево и упираясь ногами в ковер, забегает в левую сторону.

2. Уход в сторону противника. Поворачиваясь в правую сторону грудью к атакующему, атакуемый, ложась на правый бок, упирается левой рукой в туловище противника, а правую руку старается освободить от захвата рывком на себя, чтобы затем лечь на живот.

**Контрприемы.** 1. Накрывание переворотом через голову.

Предельно прогибаясь, атакуемый, держа левой рукой одноименную руку атакующего на ключе, а правой рукой — его туловище сзади, отталкивается левой ногой от ковра в сторону противника (рис. 352) и, выполняя переворот с моста через голову, ложится на левую руку атакующего, а правой рукой захватывает его (если это возможно) за туловище сверху и прижимает лопатками к коврику.

2. Накрывание забеганием в сторону от противника.

Предельно прогибаясь, поворачивая захваченную правую руку ладонью вверх и подтягивая ее ближе к правому плечу противника,



Рис. 351

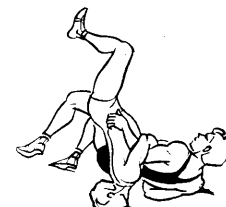


Рис. 352



контратакующий, одновременно с этим поворачиваясь налево и упираясь ногами в ковер, забегает в левую сторону от атакующего (рис. 353) и ложится на его левую руку, а правой рукой старается захватить правое предплечье противника и дожать его.

#### VI. Дожим захватом шеи с плечом спереди.

Захватить шею с левым плечом спереди атакующий может после выполненного приема борьбы в стойке или партере (рис. 354). Чтобы перевести атакуемого с моста на лопатки, атакующий, соединив пальцы своих рук на шее противника в крючок, плотно прижимает к своей груди его шею с левым плечом и, упираясь ногами в ковер, подтягивает руками атакуемого к себе, а грудью нажимает на его грудь от себя вниз.

*Уход с моста.* Переворот на живот в сторону захваченной руки.

Защищаясь, атакуемый подводит свои руки под грудь атакующего и, соединив их в крючок, старается отжать противника от себя. Ослабив таким образом захват, атакуемый тут же с помощью забегания или поворотом в левую сторону ложится на живот, прижимая к себе свою левую руку.

#### *Контрприем.* Переворот захватом шеи с плечом.

Для выполнения контрприема атакуемый, стоя на мосту, сам захватывает атакующего за шею с левым плечом, соединяя у него на шее пальцы в крючок. Сделав ложную попытку уйти с моста в правую сторону, контратакующий вынуждает противника переместиться в сторону захваченной левой руки. Используя его движение, контратакующий резким усилием рук переворачивает противника в сторону захваченной руки и дожимает его.

#### VII. Дожим захватом рук с головой спереди.

Атакующий может захватить атакуемого за руки с головой спереди после выполнения какого-либо приема борьбы в стойке или в партере (рис. 355). Чтобы перевести атакуемого на лопатки, атакующий, соединив на шее противника пальцы своих рук в крючок, плотно прижимает к себе его руки с головой и, упираясь ногами в ковер, нажимает грудью на грудь атакуемого от себя вниз, а руками подтягивает его к себе.

*Уход с моста.* Переворот на живот. Не давая прижать себя лопатками к коверу, атакуемый подводит свои руки под грудь атакующего и, соединив пальцы в крючок, старается отделить противника от себя, после чего быстро поворачивается в правую или левую сторону и ложится на живот.



Рис. 353



Рис. 354



Рис. 355



Рис. 356

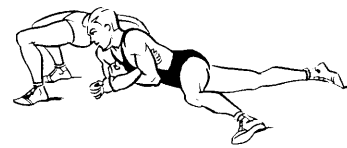


Рис. 357



Рис. 358



Рис. 359



Рис. 360

*Контрприем.* Переворот захватом туловища спереди.

Оказавшись в положении мост, атакуемый быстро захватывает атакующего двумя руками за туловище и соединяет пальцы своих рук в крючок у него на спине (ближе к лопаткам).

Осуществив захват, контратакующий делает обманное движение ногами и руками, создавая впечатление, что собирается перевернуть противника в правую сторону. В ответ на это атакующий, естественно, переносит тяжесть тела в левую сторону. Воспользовавшись этим, проводящий контрприем быстро меняет направление своих усилий и, отталкиваясь правой ногой от ковра, переходя с моста на левый бок, переворачивает противника налево и дожимает его.

VIII. Дожим захватом одноименной руки и туловища спереди (рис. 356).

IX. Дожим захватом одноименной руки спереди-сбоку (рис. 357).

X. Дожим захватом рук под плечи, находясь спиной к противнику (рис. 358).

XI. Дожим захватом рук сверху-сбоку (лежа, сидя) (рис. 359).

XII. Дожим захватом одноименных рук спереди-сбоку (рис. 360).

### КОМБИНАЦИИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ И СТОЙКЕ

К атакующим техническим действиям в классической борьбе помимо приемов относятся и комбинации. Комбинация может состоять только из приемов, защит и контрприемов.

Начиная выполнять комбинацию, атакующий всегда находится в непосредственном соприкосновении с атакуемым и активно действует на него приемом, выполнению которого предшествует необходимая тактическая подготовка.

Примером комбинации могут служить следующие действия борцов: захватив в стойке атакуемого за руку двумя руками, атакующий пытается одним из способов сбить его; атакуемый, защищаясь, отставляет ногу назад; используя этот момент, атакующий, не меняя захвата, выполняет бросок через спину с захватом руки через плечо.

Подобные комбинации составляются по схеме прием—защита—прием. Их можно выполнять без изменения и с изменением захвата, без изменения и с изменением направления движения.

Примером комбинации без изменения захвата, но с изменением направления движения может служить такое сочетание технических действий: сбивание захватом руки двумя руками — защита — бросок через спину с захватом руки через плечо.

Комбинация, выполняемая без изменения захвата и направления движения, выглядит так: сбивание захватом туловища — защита — бросок наклоном с захватом туловища.

Комбинация с изменением захвата и направления движения может быть составлена так: сбивание захватом руки и туловища — защита — бросок через спину с захватом руки через плечо.

Комбинация, выполненная с изменением захвата, но без изменения направления движения, выглядит так: сбивание захватом руки снизу и туловища — защита — бросок наклоном с захватом туловища.

Начиная выполнять любую комбинацию технических действий по схеме прием — защита — прием, атакующий знает, что на его первое атакующее действие — прием последует защита атакуемого, вслед за которой он выполняет второй прием. Следовательно, первый прием в данной комбинации, с точки зрения его тактического применения, является всегда ложным, то есть умышленно не доведенным до конца. Если же атакуемый почему-то не защищается от первого приема, то атакующий должен довести его до конца.

Наиболее сложные комбинации содержат больше определенных технических действий, чем комбинации, составленные по схеме прием — защита — прием. Выполняя задуманную такую комбинацию, атакующий, начав проводить первый прием, сознательно позволяет атакуемому принять защиту и начать выполнять даже контрприем. От контрприема атакуемого атакующий сам защищается и тут же проводит новый прием или контрприем. Например, атакующий выполняет перевод рывком за руку. Атакуемый, защищаясь, зашагивает за атакующего и, в свою очередь, пытается выполнить перевод рывком за руку. Тогда атакующий сам защищается и опережает действие атакуемого новым приемом — броском через спину с захватом руки через плечо или контрприем — броском через спину с захватом запястья.

В этой комбинации атакующий выполняет прием, защиту, прием или контрприем, а атакуемый — защиту и контрприем. Или еще пример: атакующий выполняет перевод рывком за руку. Атакуемый, защищаясь, отдергивает руку на себя, создавая этим благоприятные условия для сбивания захватом туловища. На попытку атакующего сбить атакуемого последний выполняет защиту — подает туловище вперед, а ногу отставляет назад и тем самым создает удобное положение для броска прогибом с захватом туловища, которое атакующий и использует. В этой комбинации атакующий выполняет три приема, а атакуемый — две защиты. Таким образом, более сложные комбинации строятся по следующим двум схемам: 1) прием — защита и контрприем — защита и прием (или контрприем); 2) прием — защита — прием — защита — прием.

При проведении комбинаций по более сложным схемам атакую-

щий, так же как и при выполнении комбинации по схеме прием — защита — прием, действует в зависимости от ответных действий атакуемого. Следовательно, любая заранее подготовленная комбинация в классической борьбе должна быть тактически обоснована и начинаться ложным приемом.

В большинстве случаев борцы выполняют на соревнованиях заранее подготовленные и хорошо изученные комбинации технических действий, но иногда они проводят и такие комбинации, которых ранее не изучали. Это становится возможным благодаря тому, что борцы владеют широким кругом различных атакующих, защитных и контратакующих технических действий.

При выполнении неожиданно возникшей комбинации первый прием в ней не является ложным, как в заранее подготовленной, ибо в данном случае атакующий проводит его как самостоятельный прием и выполняет комбинацию лишь в результате правильного использования благоприятно сложившихся условий борьбы, которые возникают в результате ответного действия атакуемого. Например, атакующий бросает противника через спину с захватом руки сверху и туловища. Атакуемый, защищаясь, сильно приседает, и тогда проводящий прием, оценив обстановку, немедленно выполняет сбивание с этим же захватом.

Опубликованные в учебно-методической литературе по классической борьбе приемы борьбы в партере и стойке классифицированы, то есть распределены по группам и подгруппам на основе единых существенных признаков.

Однако единого принципа, по которому можно было бы классифицировать комбинации технических действий классической борьбы в партере и стойке, пока нет.

В целях устранения этого недостатка все сложные атакующие технические действия объединены нами в группы. Для этого были использованы те же названия групп приемов, которые имеются в официальной классификации приемов классической борьбы.

Таким образом, мы создали такое же количество групп комбинаций технических действий, которое имеется в классификации приемов борьбы в партере и стойке.

При распределении комбинаций технических действий по группам за основу были взяты из соответствующей классификационной группы те приемы, которые при соединении с другими приемами из данной группы или других групп позволяют создать комбинации по схеме прием — защита — прием.

Например, из группы переворотов скручиванием в партере переворот захватом предплечья изнутри в соединении с переворотом забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри, с накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху, с переворотом захватом разноименного запястья сзади-сбоку, с переворотом обратным захватом туловища, с переворотом забеганием с захватом шеи из-под плеча, с переворотом ключом и предплечьем на шею позволяет создать шесть комбинаций.

По такому же принципу созданы комбинации борьбы и в стойке.

Например, бросок через спину с захватом руки снизу и шеи мы соединили с переводом нырком с захватом шеи и туловища, броском наклоном с захватом шеи и туловища сбоку, броском прогибом с захватом шеи и туловища сбоку, броском прогибом с захватом туловища с рукой, сбиванием захватом шеи и туловища, вертушкой захватом руки сверху (под другую руку), броском прогибом с захватом руки и туловища и создали таким образом семь комбинаций.

Следовательно, в основу классификации комбинаций технических действий в партере и стойке нами положен принцип начального приема.

Предлагаемое распределение комбинаций по группам целесообразно в связи с тем, что их изучение рекомендуется начинать после того, как будут освоены соответствующие приемы, из которых состоит комбинация.

Оно удобно еще и потому, что наглядно показывает возможности соединения начального приема с другими техническими действиями из различных классификационных групп приемов.

Приводим примерные комбинации технических действий в партере и стойке, составленные по схеме прием — защита — прием и изложенные по соответствующим классификационным группам.

#### В ПАРТЕРЕ

##### Перевороты скручиванием.

###### 1. Переворот захватом предплечья изнутри:

- а) накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху;
- б) переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри;
- в) переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку;
- г) переворот обратным захватом туловища;
- д) переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча;
- е) переворот ключом и предплечьем на шее.

###### 2. Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ):

- а) скручивание захватом шеи и руки снизу;
- б) сбивание выседом с захватом руки под плечо;
- в) переворот скручиванием с захватом шеи сверху и разноименной руки снизу.

###### 3. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча — переворот прогибом с захватом шеи из-под дальнего плеча.

###### 4. Переворот захватом рук сбоку:

- а) переворот рычагом;
- б) переворот скручиванием за себя с захватом рук сбоку и шеи;
- в) переворот обратным захватом туловища;
- г) переворот захватом шеи и туловища снизу.

###### 5. Переворот рычагом:

- а) переворот захватом рук сбоку;
- б) переворот прогибом с захватом на рычаг.

###### 6. Переворот скручиванием с обратным захватом туловища:

а) переворот обратным захватом туловища;

б) бросок обратным захватом туловища.

###### 7. Переворот скручиванием за себя с захватом шеи с рычагом ближней руки:

а) переворот захватом предплечья изнутри;

б) переворот захватом дальней руки сзади-сбоку.

###### 8. Переворот скручиванием за себя с захватом сбоку плеча с шеей — бросок через спину с захватом сбоку плеча с шеей.

##### Перевороты забеганием.

###### 1. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча:

а) накат захватом шеи из-под плеча и туловища сверху;

б) переворот захватом предплечья изнутри.

###### 2. Переворот ключом и предплечьем на шее:

а) переворот прогибом с ключом и подхватом захваченной руки;

б) бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху;

в) накат с ключом и захватом туловища сверху;

г) переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

###### 3. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри:

а) переворот захватом шеи из-под плеча с ключом;

б) бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху;

в) накат с ключом и захватом туловища сверху;

г) переворот прогибом с ключом и захватом другой руки снизу.

##### Перевороты переходом.

###### 1. Переворот переходом с ключом и захватом подбородка:

а) накат захватом туловища с рукой;

б) накат с ключом и захватом туловища сверху;

в) бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху;

г) бросок обратным захватом туловища.

##### Перевороты перекатом.

###### 1. Переворот захватом шеи и туловища снизу:

а) переворот обратным захватом туловища;

б) бросок обратным захватом туловища;

в) переворот захватом рук сбоку.

###### 2. Переворот обратным захватом туловища:

а) переворот скручиванием с обратным захватом туловища;

б) бросок обратным захватом туловища;

в) переворот захватом рук сбоку;

г) переворот захватом рук с головой спереди-сбоку;

д) переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.

##### Перевороты накатом (накаты).

###### 1. Накат с ключом и захватом туловища сверху:

а) переворот ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот переходом с ключом и захватом подбородка;

в) переворот ключом и предплечьем на шее.

###### 2. Накат захватом туловища:

а) накат захватом туловища (в другую сторону);

б) бросок накатом с захватом туловища;

в) бросок прогибом с захватом туловища;

г) переворот обратным захватом туловища.

**3. Накат захватом туловища с рукой:**

а) переворот ключом и предплечьем на шею;

б) переворот захватом предплечья изнутри;

в) переворот переходом с ключом и захватом подбородка;

г) накат с ключом и захватом туловища сверху;

д) бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху.

**4. Накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху:**

а) переворот захватом предплечья изнутри;

б) переворот захватом шеи из-под плеча и предплечья дальней руки изнутри.

**Перевороты прогибом.**

**1. Переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку — переворот захватом рук сбоку.**

**2. Переворот прогибом с захватом сзади шеи из-под дальнего плеча — переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча.**

**Броски накатом.**

**1. Бросок накатом с ключом и захватом туловища сверху:**

а) переворот ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот переходом с ключом и захватом подбородка;

в) переворот ключом и предплечьем на шею.

**2. Бросок накатом с захватом туловища — бросок прогибом с захватом туловища.**

**Броски прогибом.**

**1. Бросок прогибом с захватом туловища сзади:**

а) накат захватом туловища;

б) бросок накатом с захватом туловища;

в) бросок накатом с захватом руки и туловища;

г) бросок обратным захватом туловища;

д) бросок прогибом с захватом туловища сзади (с другой стороны).

**2. Бросок обратным захватом туловища:**

а) переворот скручиванием с обратным захватом туловища;

б) переворот обратным захватом туловища;

в) бросок обратным захватом туловища (с другой стороны);

г) переворот рычагом;

д) переворот скручиванием с захватом рук с головой спереди-сбоку;

е) переворот переходом с ключом и захватом подбородка;

ж) переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку;

з) переворот перекатом с захватом шеи и туловища снизу;

и) переворот скручиванием с захватом разноименного плеча изнутри;

к) бросок через спину с захватом туловища.

**Броски через спину.**

**1. Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища:**

а) переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки;

б) переворот ключом и предплечьем на шею;

в) переворот скручиванием за себя с захватом шеи с дальним плечом.

**2. Бросок через спину с захватом сбоку плеча с шеей — переворот скручиванием за себя с захватом сбоку плеча с шеей.**

**В СТОЙКЕ**

**Переводы рывком.**

**1. Перевод рывком за руку:**

а) перевод рывком за другую руку;

б) бросок через спину с захватом руки через плечо;

в) сбивание захватом туловища;

г) сбивание захватом туловища с рукой;

д) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;

е) бросок наклоном с захватом туловища с рукой;

ж) бросок прогибом с захватом туловища;

з) сбивание захватом руки двумя руками.

**2. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху:**

а) сбивание захватом шеи с плечом сверху;

б) бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху;

в) бросок через спину с захватом руки сверху и шеи;

г) бросок через спину с захватом руки под плечо;

д) бросок через спину с захватом рук сверху.

**Переводы нырком.**

**1. Перевод нырком с захватом шеи и туловища:**

а) бросок прогибом с захватом шеи и туловища;

б) сбивание захватом шеи и туловища;

в) бросок прогибом с захватом руки и туловища;

г) бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку;

д) бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.

**2. Перевод нырком с захватом туловища:**

а) бросок прогибом с захватом туловища;

б) бросок наклоном с захватом туловища.

**Переводы вращением.**

**1. Вертушка захватом руки сверху (снизу):**

а) сбивание захватом туловища;

б) сбивание захватом туловища с рукой;

в) бросок прогибом с захватом туловища;

г) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;

д) перевод захватом туловища;

е) сбивание выседом с захватом руки двумя руками снизу (разноименной за предплечье, одноименной за плечо);

ж) бросок наклоном с захватом туловища;

з) бросок наклоном с захватом туловища с рукой;

и) бросок через спину с захватом руки через плечо.

**Броски через спину.**

**1. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи:**

а) бросок прогибом с захватом рук сверху;

б) сбивание захватом руки сверху и шеи;

- в) сбивание захватом туловища с руками;
  - г) сбивание захватом туловища с рукой;
  - д) бросок прогибом с захватом руки двумя руками;
  - е) вертушка захватом руки сверху;
  - ж) бросок наклоном с захватом туловища с рукой.
- 2. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи:**
- а) перевод нырком с захватом шеи и туловища;
  - б) бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку;
  - в) бросок прогибом с захватом шеи и туловища сбоку;
  - г) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
  - д) бросок наклоном с захватом туловища с рукой;
  - е) сбивание захватом шеи и туловища;
  - ж) вертушка захватом руки сверху (под другую руку);
  - з) бросок прогибом с захватом руки и туловища.
- 3. Бросок через спину с захватом руки через плечо:**
- а) перевод рывком за руку;
  - б) сбивание захватом руки двумя руками;
  - в) сбивание захватом туловища;
  - г) сбивание захватом руки и туловища;
  - д) мельница захватом запястья и одноименного плеча изнутри.
- 4. Бросок через спину с захватом руки сверху и туловища:**
- а) сбивание захватом руки и туловища;
  - б) перевод рывком за руку;
  - в) бросок прогибом с захватом руки и туловища;
  - г) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
  - д) вертушка захватом руки сверху;
  - е) мельница захватом руки на шее и туловища;
  - ж) бросок наклоном с захватом туловища с рукой.
- 5. Бросок через спину с захватом руки снизу и туловища:**
- а) сбивание захватом туловища;
  - б) вертушка захватом руки снизу;
  - в) бросок прогибом с захватом туловища;
  - г) бросок наклоном с захватом туловища.
- 6. Бросок через спину с захватом шеи с плечом:**
- а) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
  - б) сбивание захватом туловища с рукой;
  - в) бросок наклоном с захватом туловища с рукой;
  - г) перевод нырком с захватом туловища с дальней рукой.
- 7. Бросок через спину с захватом руки и другого плеча снизу:**
- а) сбивание захватом туловища с рукой;
  - б) сбивание захватом руки и туловища;
  - в) бросок наклоном с захватом туловища с рукой;
  - г) бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
  - д) мельница захватом руки на шее и туловища.
- 8. Бросок через спину с захватом рук сверху:**
- а) бросок через спину с захватом руки сверху и шеи;
  - б) бросок прогибом с захватом рук сверху.
- 9. Бросок через спину с захватом руки снизу:**
- а) сбивание захватом туловища;

- б) бросок наклоном с захватом туловища;
  - в) бросок прогибом с захватом туловища.
- 10. Бросок через спину с захватом запястий:**
- а) сбивание захватом туловища;
  - б) бросок наклоном с захватом туловища;
  - в) бросок прогибом с захватом туловища.
- 11. Бросок через спину с захватом руки и другого плеча сверху:**
- а) бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху;
  - б) сбивание захватом шеи с плечом сверху.
- Броски наклоном.**
- 1. Бросок наклоном с захватом туловища:**
- а) сбивание захватом туловища,
  - б) перевод нырком с захватом туловища.
- 2. Бросок наклоном с захватом туловища с рукой:**
- а) сбивание захватом туловища с рукой;
  - б) сбивание захватом руки и туловища.
- 3. Бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища — сбивание захватом руки на шее и туловища.**
- Броски через плечи (мельницы).**
- 1. Мельница захватом руки двумя руками на шее:**
- а) вертушка захватом руки сверху;
  - б) бросок прогибом с захватом туловища;
  - в) бросок наклоном с захватом туловища;
  - г) сбивание захватом туловища.
- 2. Мельница захватом руки на шее и туловища:**
- а) бросок наклоном с захватом руки на шее и туловища;
  - б) бросок наклоном с захватом туловища;
  - в) бросок прогибом с захватом руки на шее и туловища;
  - г) бросок прогибом с захватом туловища.
- 3. Мельница обратным захватом запястий:**
- а) сбивание захватом туловища;
  - б) бросок прогибом с захватом туловища;
  - в) бросок наклоном с захватом туловища.
- 4. Мельница захватом запястья и одноименного плеча изнутри:**
- а) бросок через спину с захватом руки через плечо;
  - б) бросок через спину с захватом руки на плече;
  - в) сбивание захватом туловища с дальней (ближней) рукой;
  - г) вертушка захватом руки сверху;
  - д) бросок наклоном с захватом туловища с рукой;
  - е) бросок прогибом с захватом туловища с рукой.
- Броски прогибом.**
- 1. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой:**
- а) вертушка захватом руки сверху;
  - б) бросок через спину с захватом шеи с плечом;
  - в) сбивание захватом туловища с рукой;
  - г) бросок прогибом с захватом руки двумя руками;
  - д) бросок через спину с захватом руки снизу и шеи;
  - е) перевод рывком за руку;
  - ж) бросок через спину с захватом руки через плечо;

- з) бросок вертушкой с захватом руки сверху.
2. *Бросок прогибом с захватом руки и туловища:*
- бросок через спину с захватом руки снизу и шеи;
  - бросок через спину с захватом руки и туловища;
  - сбивание захватом туловища с рукой;
  - сбивание захватом руки и туловища;
  - перевод рывком за руку;
  - сбивание захватом шеи с плечом.
3. *Бросок прогибом с захватом туловища:*
- сбивание захватом туловища;
  - перевод нырком захватом туловища;
  - вертушка захватом руки снизу;
  - бросок наклоном с захватом туловища.
4. *Бросок прогибом с захватом рук сверху:*
- бросок через спину с захватом руки сверху и шеи;
  - сбивание захватом шеи и руки сверху.
5. *Бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху:*
- перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху;
  - сбивание захватом шеи с плечом сверху;
  - бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.
6. *Бросок прогибом с захватом шеи с плечом:*
- бросок через спину с захватом шеи с плечом;
  - бросок через спину с захватом руки снизу и шеи;
  - сбивание захватом шеи и руки снизу;
  - скручивание захватом шеи с плечом.
7. *Бросок прогибом с захватом руки двумя руками:*
- вертушка захватом руки сверху;
  - сбивание захватом руки двумя руками;
  - бросок через спину с захватом руки через плечо;
  - перевод рывком за руку.
8. *Бросок прогибом с захватом руки на шею и туловища — сбивание захватом руки на шею и туловища.*
9. *Бросок прогибом с захватом сверху одной руки за плечо, другой под плечо — сбивание с этим же захватом.*
10. *Бросок прогибом с захватом рук снизу:*
- перевод нырком захватом туловища;
  - сбивание захватом туловища;
  - бросок наклоном с захватом туловища.
11. *Бросок прогибом с захватом туловища с руками — бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.*

#### **Сбивания.**

##### *1. Сбивание захватом руки и туловища:*

- бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
- вертушка захватом руки сверху;
- бросок через спину с захватом руки и туловища;
- бросок через спину с захватом руки через плечо;
- перевод рывком за руку;
- бросок наклоном с захватом туловища с рукой.

##### *2. Сбивание захватом туловища:*

- бросок прогибом с захватом туловища;
- бросок через спину с захватом руки снизу и туловища;
- перевод нырком с захватом туловища;
- бросок наклоном с захватом туловища.

##### *3. Сбивание захватом руки двумя руками:*

- бросок через спину с захватом руки через плечо;
- вертушка захватом руки сверху;
- перевод рывком за руку;
- бросок прогибом с захватом руки двумя руками;
- бросок вертушкой с захватом руки сверху.

##### *4. Сбивание захватом туловища с рукой:*

- бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
- бросок наклоном с захватом туловища с рукой;
- перевод рывком за руку.

##### *5. Сбивание захватом шеи с плечом сверху:*

- перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху;
- бросок прогибом с захватом шеи с плечом сверху.

#### **Скручивания.**

##### *1. Скручивание захватом шеи с плечом:*

- бросок прогибом с захватом туловища с рукой;
- бросок наклоном с захватом туловища с рукой.

##### *2. Скручивание захватом рук с головой:*

- сбивание захватом туловища;
- бросок наклоном с захватом туловища;
- бросок прогибом с захватом туловища;
- перевод нырком с захватом туловища.

Приводим описание некоторых комбинаций технических действий в партере и стойке, взятых из изложенных выше классификационных групп.

#### **В ПАРТЕРЕ**

##### **Перевероты скручиванием.**

*1. Переверот захватом предплечья изнутри — накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху.*

Атакующий, осуществив захват предплечья изнутри за правую руку противника, пытается выполнить переверот скручиванием. Защищаясь, атакуемый ложится на правый бок, подтягивает захваченную руку к своей груди, а левой ногой и левой рукой упирается в ковер.

Используя защиту противника, атакующий прекращает выполнять первый прием, приближается туловищем вплотную к атакуемому и, снимая левую руку с его правого предплечья, захватывает противника за туловище сверху, после чего выполняет накат захватом предплечья изнутри и туловища сверху (рис. 361).

*II. Переверот захватом предплечья изнутри — переверот ключом и предплечьем на шею.*

Находясь сзади-справа от атакуемого на левом колене и правой ступне, атакующий захватывает его левой рукой за правое предплечье, а правой рукой — свое левое предплечье из-под правой руки противника.

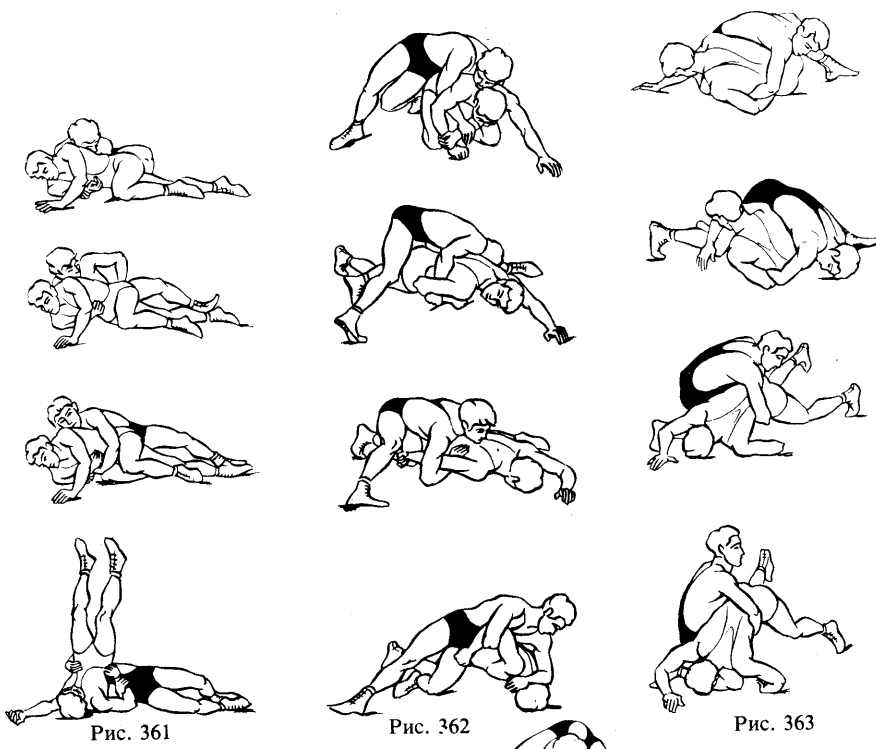


Рис. 361

Рис. 362

Рис. 363

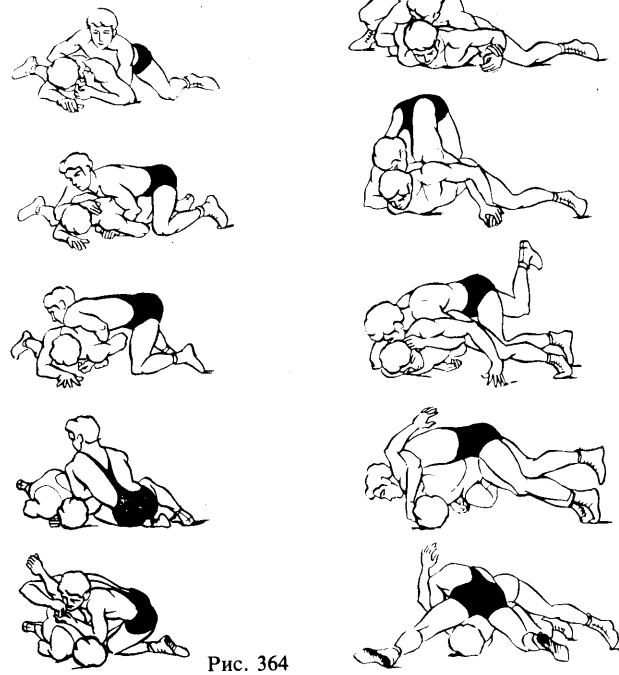


Рис. 364

Рис. 365

Осуществив захват, атакующий сбивает за счет толчка ног и рывка руками атакуемого на живот и пытается выполнить переворот захватом предплечья изнутри.

Не давая перевернуть себя, атакуемый прижимает к себе захваченную правую руку и упирается в ковер левой рукой и левой ногой, слегка поворачиваясь при этом спиной к атакующему. Отказавшись от выполнения начатого приема, атакующий, удерживая левой рукой правое предплечье противника, захватывает правой рукой его правую руку на ключ и выполняет переворот ключом и предплечьем на шею (рис. 362).

**III. Переворот скручиванием обратным захватом туловища — переворот обратным захватом туловища.**

Находясь на правом колене и левой ступне с правой стороны от противника, атакующий осуществляет обратный захват его туловища и пытается перевернуть атакуемого на спину скручиванием от себя. Защищаясь от этого приема, атакуемый упирается в ковер ступней правой ноги и левым локтем, стараясь при этом повернуться грудью вниз. Воспользовавшись защитой атакуемого, атакующий, упираясь в ковер левой ступней, рывком руками на себя отрывает ноги противника от ковра и выполняет переворот обратным захватом туловища (рис. 363).

**Перевороты забеганием.**

**I. Переворот забеганием с захватом шеи из-под плеча — переворот захватом предплечья изнутри.**

Находясь сзади противника и осуществив захват его шеи из-под левого плеча, атакующий сбивает атакуемого на живот и пытается выполнить переворот забеганием.

Защищаясь, атакуемый прижимает захваченную руку к себе, упирается правой рукой в ковер и, поднимая голову вверх, старается разорвать захват. Используя защиту противника, атакующий отпускает захват шеи из-под плеча, левой рукой захватывает атакуемого за левое предплечье изнутри и, располагаясь слева от противника, правой рукой захватывает его левое предплечье снизу (осуществляет захват двумя руками). Садясь на левое бедро, атакующий выводит левую руку противника вверх к его спине и завершает переворот захватом предплечья изнутри (рис. 364).

**II. Переворот ключом и захватом предплечья другой руки изнутри — переворот захватом шеи из-под плеча с ключом.**

Находясь сзади атакуемого, атакующий захватывает его правую руку на ключ, а левой — туловище сверху и сбивает противника на живот. В момент падения атакующий захватывает левой рукой одноименное предплечье изнутри и с помощью забегания пытается перевернуть противника.

Атакуемый, защищаясь, поворачивается спиной к атакующему и упирается левой рукой в ковер. Используя защиту противника, атакующий ослабляет захват его правой руки (ключ) и, быстро переходя через него, отпуская левое предплечье и захватывая шею из-под левого плеча, переворачивает атакуемого на спину (забегая вокруг его головы) захватом шеи из-под плеча с ключом (рис. 365).

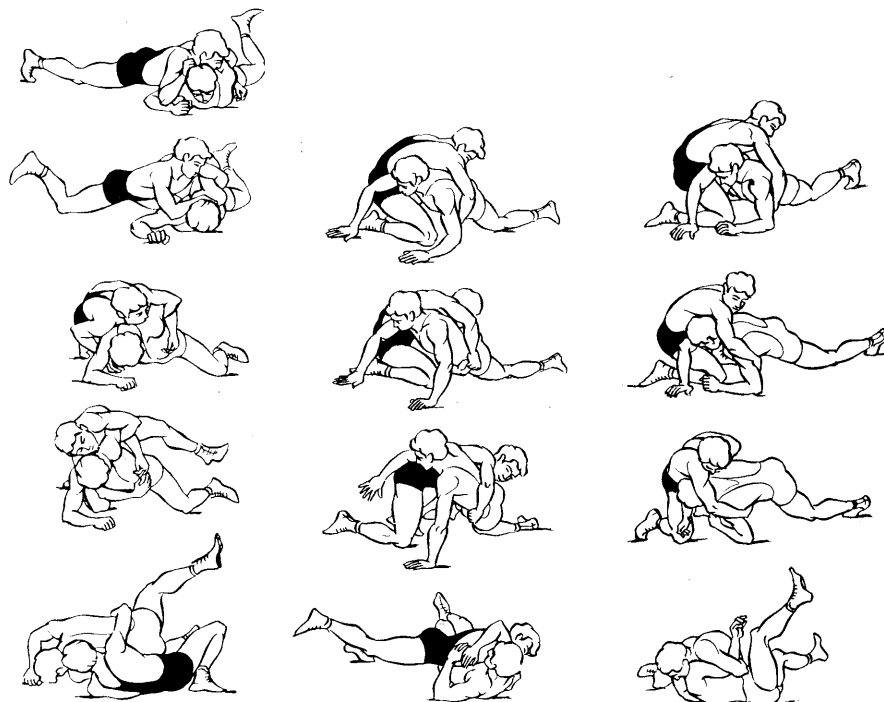


Рис. 366

Рис. 367

Рис. 368

### Перевороты переходом.

*Переворот переходом с ключом и захватом подбородка — накат с ключом и захватом туловища сверху.*

Находясь сзади атакуемого, атакующий захватывает левой рукой его левую руку на ключ, а правой — туловище сверху и, сбив противника на живот, пытается выполнить переворот переходом с ключом и захватом подбородка. Защищаясь, атакуемый прижимает захваченную руку к себе и, опираясь правой рукой и правой ногой в ковер, переносит тяжесть тела влево.

Используя защиту противника, атакующий прекращает выполнять первый прием, приближается ногами к атакуемому, а правой рукой плотно захватывает его за туловище. Затем, быстро переходя через атакуемого на левую сторону, подводит под него ноги и выполняет накат с ключом и захватом туловища сверху (рис. 366).

### Перевороты перекатом.

*I. Переворот обратным захватом туловища — переворот скручиванием с обратным захватом туловища.*

Выполнив обратный захват туловища противника с правой стороны, атакующий делает попытку перевернуть его через голову. Не давая это сделать, атакуемый ложится на левый бок и, поворачиваясь грудью к атакующему, опирается правой рукой и правой ногой в ковер.

Воспользовавшись защитой противника, атакующий прекращает проводить первый прием, расслабляет хват, опускается ниже правого бока атакуемого, а левую руку подводит дальше под его туловище, так, чтобы кисти рук были ближе к левому боку. Скручивающим движением руками под себя и толчком грудью от себя атакующий переворачивает противника спиной к коверу (рис. 367).

*II. Переворот обратным захватом туловища — переворот захватом рук сбоку.*

Находясь с правой стороны от противника на правом колене и левой ступне, атакующий осуществляет обратный захват его туловища и пытается перевернуть атакуемого спиной к коверу.

Защищаясь от переворота через голову, атакуемый, ложась на левый бок грудью к атакующему, опирается правой рукой и согнутой в колене правой ногой в ковер, стараясь при этом отойти от атакующего. Воспользовавшись защитой противника, атакующий, отпуская его туловище, тут же захватывает атакуемого двумя руками за руки выше локтевых суставов и переворачивает его на спину (рис. 368).

### Перевороты накатом (накаты).

*I. Накат с ключом и захватом туловища сверху — переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.*

Захватив правой рукой правую руку противника на ключ, а левой рукой — его туловище сверху, атакующий сбивает атакуемого на живот и, перекрывая правой ногой его одноименную ногу, пытается выполнить переворот накатом.

Защищаясь от этого приема, атакуемый, отходя в левую сторону от атакующего и поворачиваясь к нему грудью, опирается правым коленом и свободной рукой в ковер. Не имея возможности завершить начатый прием, атакующий быстро переходит через противника на левую сторону, захватывая его при этом левой рукой за плечо одноименной руки, переворачивает атакуемого на спину и захватывает его левой рукой за шею сверху (рис. 369).

*II. Накат захватом туловища — переворот обратным захватом туловища.*

Захватив атакуемого сзади за туловище двумя руками, атакующий пытается провести переворот накатом. Защищаясь, атакуемый опирается в ковер левой выпрямленной рукой и немного поворачивает туловище налево. Воспользовавшись защитой противника, атакующий



Рис. 369



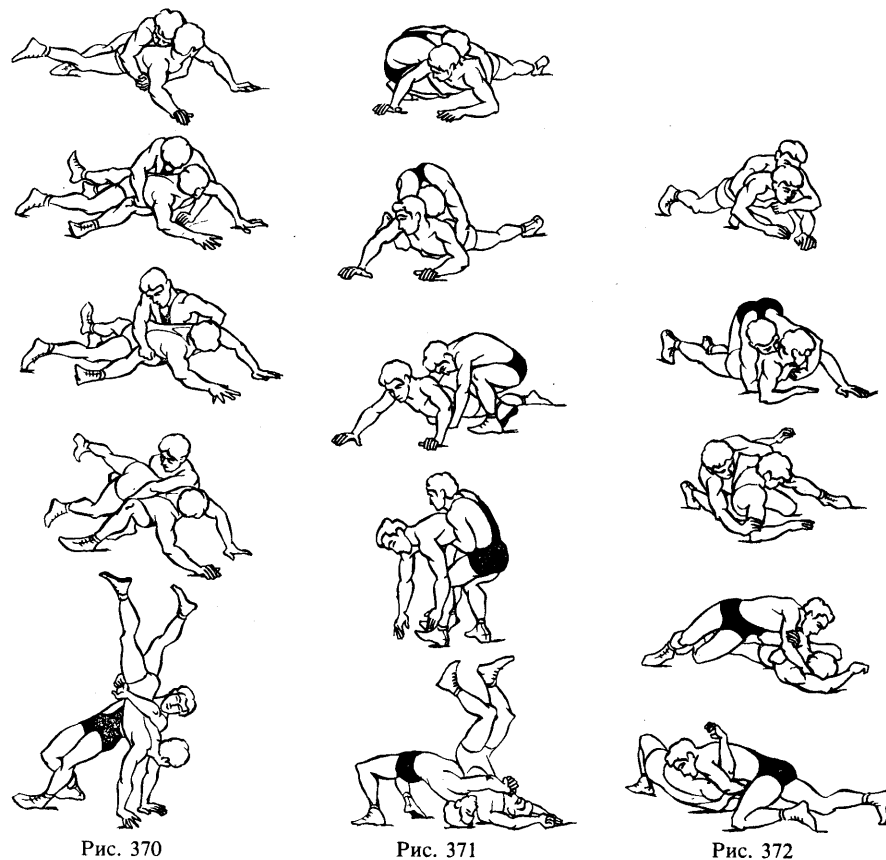


Рис. 370

Рис. 371

Рис. 372

разъединяет свои руки и, подтягивая правой рукой туловище атакуемого к себе, поворачиваясь направо, переносит правую ногу через разноименную ногу противника до упора в ковер, садится на левое бедро и осуществляет обратный захват туловища двумя руками, соединяя пальцы в крючок. Подтягивая атакуемого к своей груди, выпрямляя ноги и падая, прогнувшись, назад, атакующий переворачивает противника спиной к ковра (рис. 370).

**III. Накат захватом туловища — бросок прогибом с захватом туловища.**

Находясь сзади атакуемого на левом колене между его ногами и правой ступне, атакующий захватывает противника за туловище двумя руками, соединяя свои пальцы в крючок ближе к бедрам атакуемого, и пытается накатить его в правую сторону. Защищаясь от переворота накатом, атакуемый упирается в ковер правой рукой и правой ногой, слегка поворачивается грудью к атакующему и отводит туловище в левую сторону, стараясь отодвинуться от проводящего прием. Воспользовавшись защитой атакуемого, атакующий быстро

отталкивается ногами от ковра, перескакивает через противника на левую сторону, отрывает его от ковра и бросает прогибом с захватом туловища сзади (рис. 371).

**IV. Накат захватом туловища с рукой — переворот переходом с ключом и захватом подбородка.**

Встав сзади атакуемого на правое колено между его ногами и левую ступню сбоку, атакующий захватывает противника за туловище с левой рукой и пытается провести переворот накатом в левую сторону. Защищаясь, атакуемый ложится на живот и упирается в ковер левой рукой и левой ногой. В ответ на защиту противника атакующий прекращает выполнять накат, распускает первоначальный захват и левой рукой захватывает одноименную руку атакуемого на ключ, а правой — его правое плечо.

Переходя через противника на правую сторону от него и переворачивая его ключом на правый бок, атакующий захватывает атакуемого правой рукой за подбородок сверху, заходит ногами к его голове и, завершая переворот ключом и захватом подбородка, прижимает противника спиной к ковра (рис. 372).

**Броски накатом.**

**Бросок накатом с захватом туловища — бросок прогибом с захватом туловища.**

Находясь сзади атакуемого, который стоит в высоком партере или лежит на животе, атакующий захватывает его за туловище двумя руками, соединяя пальцы в крючок, и, отрывая от ковра, пытается выполнить бросок накатом. Не давая бросить себя, атакуемый резко наклоняет туловище вперед и, упираясь руками в ковер, правую ногу отставляет назад между ногами атакующего. Отказавшись от выполнения первого приема, атакующий, не распуская захвата, переносит свою левую ногу через правую ногу противника и, поставив ее на ковер, отрывает атакуемого полностью от ковра, а затем выполняет бросок прогибом с захватом туловища сзади (рис. 373).

**Броски прогибом.**

**I. Бросок прогибом с захватом туловища сзади — накат захватом туловища.**

Стоя сзади-слева от атакуемого, атакующий захватывает его за туловище двумя руками, соединяя пальцы рук в крючок ближе к его бедрам, и пытается выполнить бросок прогибом. Не давая оторвать себя от ковра, атакуемый, упираясь левой рукой в ковер и прижимаясь тазом к ковра, старается отойти от атакующего в правую сторону. Используя эту защиту, атакующий плотно прижимается грудью

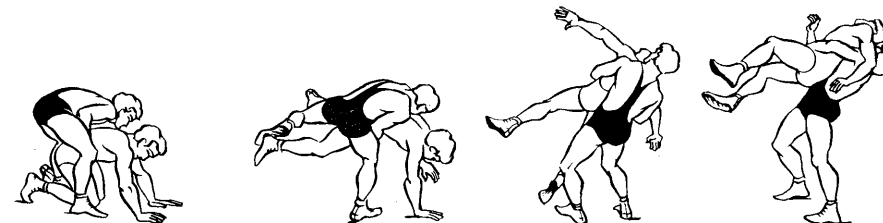


Рис. 373

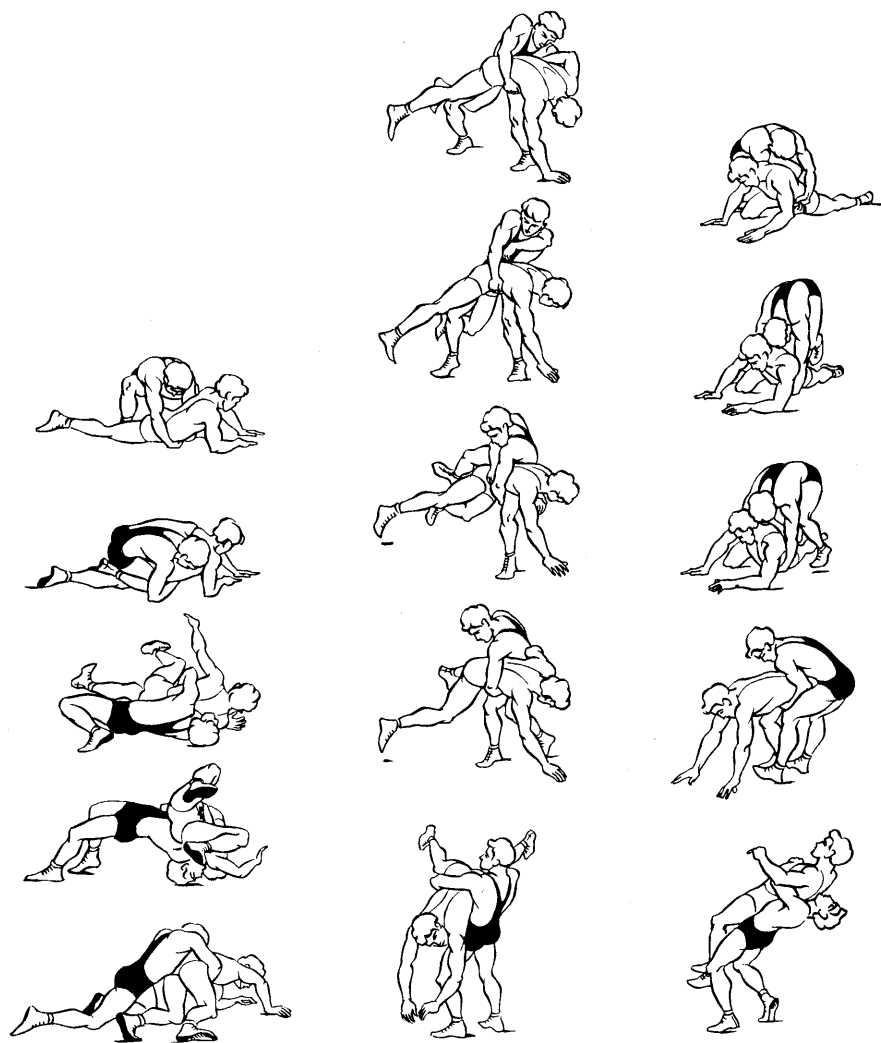


Рис. 374

Рис. 375

Рис. 376

к противнику и, посылая правую ногу коленом под него, выполняет накат захватом туловища. Идя на мост и переворачивая противника через себя, атакующий, не распуская захвата, уходит с моста в левую сторону, наваливаясь на атакуемого сверху (рис. 374).

*II. Бросок прогибом с захватом туловища сзади — бросок обратным захватом туловища.*

Находясь сзади атакуемого, атакующий захватывает его за туловище двумя руками и, отрывая от ковра, пытается выполнить бросок. Защищаясь, атакуемый упирается левой рукой в одноименную руку атакующего, наклоняется вперед и старается перенести тяжесть своего тела вниз-вправо.

Используя защиту противника, атакующий освобождает левую руку от захвата туловища, а правой рукой подтягивает атакуемого к себе-вверх. Поворачиваясь направо, атакующий захватывает атакуемого левой рукой за туловище сверху, переставляет правую ногу через его левую ногу и, завершая правой рукой обратный захват туловища с соединением пальцев в крючок, подтягивает противника себе на грудь и выполняет бросок прогибом обратным захватом туловища (рис. 375).

*III. Бросок прогибом с захватом туловища сзади — бросок прогибом с захватом туловища сзади (с другой стороны).*

Стоя сзади-справа от атакуемого, атакующий захватывает его за туловище (по линии пояса) двумя руками, соединяя пальцы в крючок, и пытается бросить прогибом с захватом туловища сзади. Защищаясь от этого приема, атакуемый не дает оторвать себя от ковра и с этой целью упирается правой рукой и правой ногой в ковер, стараясь отойти от атакующего в левую сторону. Воспользовавшись защитой атакуемого, атакующий быстро перескакивает через него на левую сторону и, оторвав противника от ковра, бросает его прогибом с захватом туловища сзади (рис. 376).

*IV. Бросок обратным захватом туловища — бросок обратным захватом туловища (с другой стороны).*

Выполнив обратный захват туловища противника с правой стороны, атакующий пытается провести бросок.

Атакуемый, защищаясь, перемещает тяжесть своего тела в сторону от атакующего. Используя защиту противника, атакующий, не меняя первоначального захвата, быстро перепрыгивает на левую сторону и, поставив полусогнутые ноги вплотную к левому боку атакуемого, отрывает его от ковра и проводит бросок обратным захватом туловища (рис. 377).

*V. Бросок обратным захватом туловища — переворот переходом с ключом и захватом подбородка.*

Встав справа от противника, находящегося в высоком партере, атакующий, наклоняясь над ним, осуществляет обратный захват туловища, подводя при этом правое бедро под атакуемого и пытаясь оторвать его от ковра для броска обратным захватом туловища. Не давая себя поднять, атакуемый переносит тяжесть тела в сторону от атакующего и отходит ногами от него. Воспользовавшись защитой противника, атакующий, распуская соединение своих пальцев, тут же захватывает правой рукой одноименную руку атакуемого на ключ и, переходя через него на левую сторону, захватывает левой рукой плечо

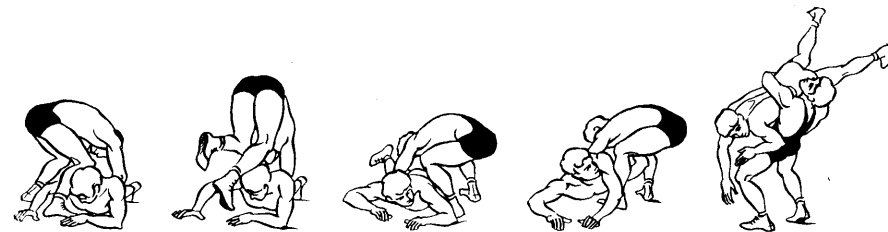


Рис. 377

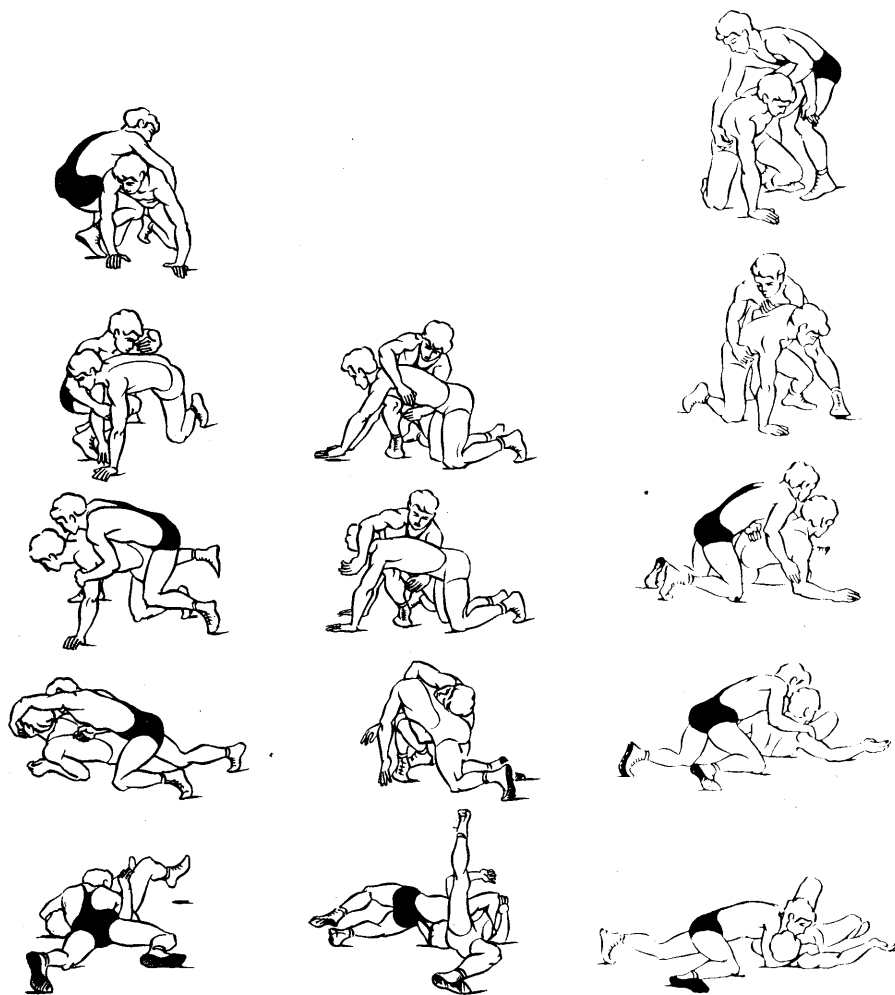


Рис. 378

Рис. 379

Рис. 380

левой руки атакуемого, сваливает его на левый бок, а затем захватывает левой рукой за подбородок и прижимает лопатками к ковру (рис. 378).

*VI. Бросок обратным захватом туловища — переворот прогибом с захватом шеи с плечом сбоку.*

Встав с правой стороны от противника, находящегося в высоком партере, на левое колено и правую ступню, атакующий осуществляет обратный захват туловища атакуемого и пытается выполнить бросок с этим захватом. Не давая оторвать себя от ковра, атакуемый отходит ногами от атакующего. Воспользовавшись защитой противника, атакующий прерывает выполнение приема и, отпуская туловище атакуемого, быстро захватывает его за шею с правым плечом (соеди-

няя пальцы в крючок), завершая эти действия переворотом прогибом (рис. 379).

**Броски через спину.**

*Бросок через спину с захватом одноименной руки и туловища — переворот переходом с ключом и захватом плеча другой руки.*

Встав слева от противника, находящегося в высоком партере, атакующий захватывает левой рукой его левую руку за плечо снизу, а правой — за туловище сверху и, поднимая атакуемого вверх, пытается выполнить бросок через спину. Защищаясь от данного приема, атакуемый, не давая поднять себя, отходит ногами от атакующего. Воспользовавшись этой защитой, проводящий прием быстро захватывает левую руку атакуемого на ключ и, переходя через противника на правую сторону, захватывая его правой рукой за плечо одноименной руки, сваливает на правый бок, а затем прижимает спиной к ковру (рис. 380).

### В СТОЙКЕ

**Переводы рывком.**

*I. Перевод рывком за руку — перевод рывком за другую руку.*

Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает противника левой рукой за правое запястье, а правой — за одноименное плечо снизу и резким рывком за руку на себя-вниз-вправо угрожает перевести его в партер. Защищаясь от этого приема, атакуемый сильно рвет на себя захваченную руку и при этом неизбежно поворачивается к атакующему левым боком. Воспользовавшись этим, атакующий, отпуская правую руку противника, тут же захватывает его правой рукой за левое запястье, а левой — за левое плечо снизу. Рванув атакуемого руками за левую руку, атакующий, удерживая его левой рукой за одноименное плечо, отпускает запястье и, зашагивая правой ногой за левую ногу противника, захватывая его освободившейся правой рукой за туловище по линии пояса, переводит в партер (рис. 381).

*II. Перевод рывком за руку — бросок через спину с захватом руки через плечо.*

Находясь с противником в правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за правое запястье, а правой рукой — за одноименное плечо снизу (ближе к подмышечной впадине) и сильным рывком за руку пытается перевести атакуемого в партер. Защищаясь от этого приема, атакуемый в момент рывка зашагивает левой ногой

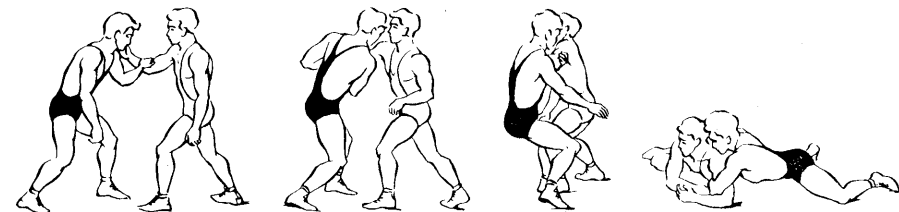


Рис. 381



Рис. 382



Рис. 383

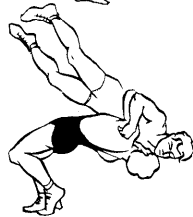
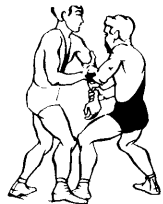


Рис. 384

за правую ногу проводящего прием и рывком на себя старается освободить захваченную руку. Лишившись возможности завершить первый прием, атакующий, не отпуская правой руки атакуемого, быстро поворачивается к нему спиной и выполняет бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 382).

**III. Перевод рывком за руку — сбивание захватом туловища.**

Находясь с атакуемым в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за правое запястье, а правой — за одноименное плечо снизу (как можно ближе к подмышечной впадине) и сильным рывком за руку пытается перевести противника в партер.

Не давая атакующему выполнить прием, атакуемый в момент рывка зашагивает левой ногой за разноименную ногу проводящего прием и рывком на себя, с поворотом туловища в правую сторону, освобождает захваченную руку. Воспользовавшись защитным действием атакуемого, атакующий с шагом правой ногой между ногами противника захватывает его за туловище двумя руками и сбивает спиной на ковер (рис. 383).

**IV. Перевод рывком за руку — бросок прогибом с захватом туловища с рукой.**

Поставив левую ногу с внутренней стороны правой ноги противника, атакующий, захватив его за левую руку двумя руками, пытается перевести атакуемого в партер рывком за руку. Защищаясь от задуманного приема атакующего, атакуемый отдергивает захваченную руку на себя, слегка сгибает правую ногу, а левую отставляет назад.

Выполнив защиту от перевода рывком за руку, атакуемый создает тем самым благоприятные условия для выполнения другого приема. Воспользовавшись этим, атакующий, сближаясь с противником, подставляет вперед правую ногу, захватывает атакуемого двумя руками за туловище с левой рукой, плотно прижимает его к себе и выполняет бросок прогибом (рис. 384).

**V. Перевод рывком с захватом шеи с плечом сверху — бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.**

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает противника за шею с правым плечом сверху (соединяя руки в крючок) и, рванув его руками под себя, старается перевести в партер. Препятствуя выполнению приема, атакуемый, подходя ближе к атакующему, захватывает левой рукой его правую руку за запястье и, оттягивая ее к своей груди, поднимая голову вверх, старается освободиться от захвата. Уступая усилиям противника, атакующий разъединяет свои пальцы и, удерживая левой рукой правую руку атакуемого сверху, позволяет ему поднять голову. Как только атакуемый поднимет голову, атакующий тут же захватывает его правой рукой за шею с левой стороны и, поворачиваясь к нему спиной на носках, скрещивая ноги, выполняет бросок через спину с захватом руки сверху и шеи (рис. 385).

**Переводы нырком.**

**I. Перевод нырком с захватом шеи и туловища — бросок прогибом с захватом шеи и туловища.**

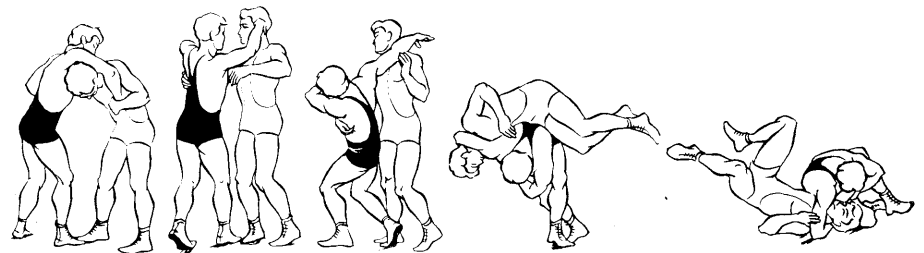


Рис. 385

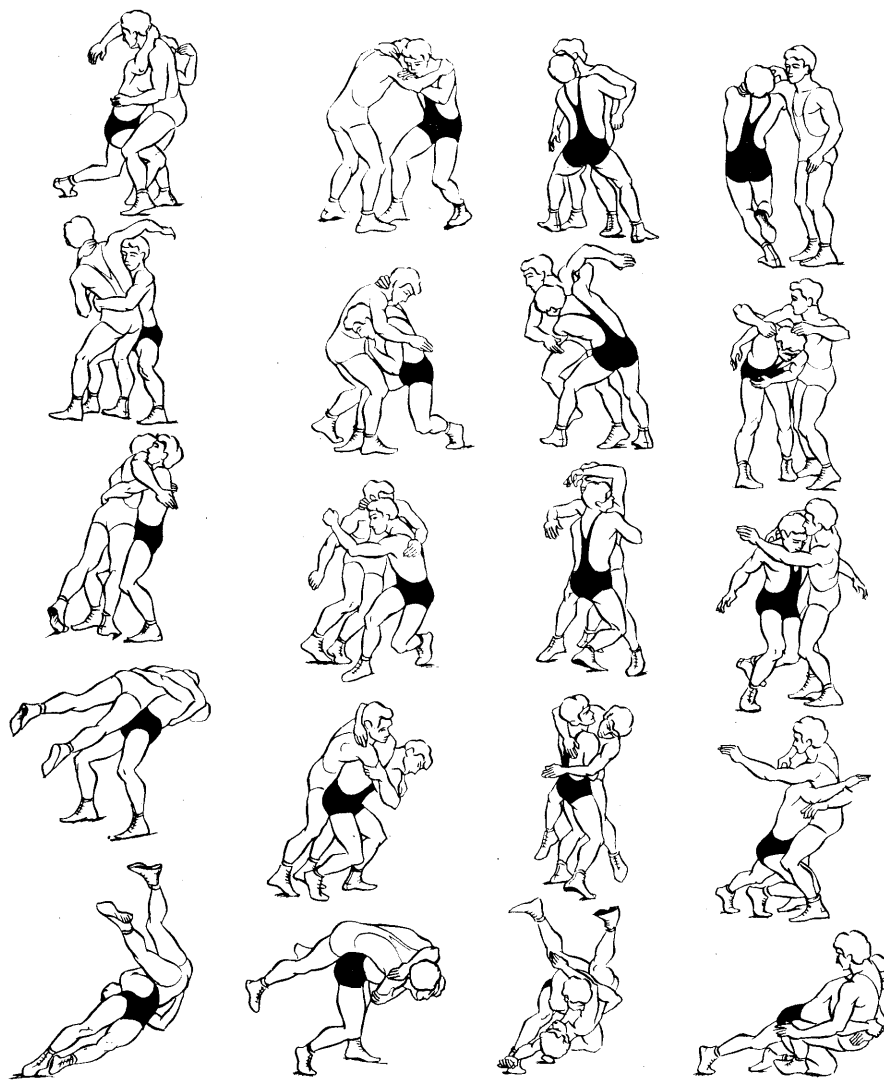


Рис. 386

Рис. 387

Рис. 388

Рис. 389

Находясь с противником в правой стойке в обоюдном захвате шеи правой рукой с левой стороны, атакующий, слегка приседая, сбивает с шеи кистью левой руки правую руку атакуемого снизу вверх-на себя и ныряет под его правую руку для захвата туловища противника левой рукой и перевода его в партер. Защищаясь, атакуемый в момент нырка атакующего под правую руку переносит правую руку над его головой и поворачивается к нему грудью. Воспользовавшись этим моментом, атакующий, зашагивая левой ногой за правую ногу атакуемого, удерживая правой рукой его шею, захватывает

противника левой рукой за туловище по линии пояса и, отрывая его от ковра, выполняет бросок прогибом с последующим поворотом в левую сторону (рис. 386).

**II. Перевод нырком с захватом шеи и туловища — бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.**

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает противника правой рукой за шею с левой стороны, а левой — за разноименное плечо сверху. Рванув атакуемого руками на себя, атакующий с шагом правой ногой вперед быстро ныряет головой под его правую руку и старается захватить левой рукой за туловище для перевода в партер. Защищаясь от данного приема, атакуемый быстро переносит правую руку над головой атакующего и, поворачиваясь в правую сторону, отставляет правую ногу назад. Не имея возможности завершить начатый прием, атакующий немедленно захватывает противника левой рукой за правое плечо сверху (снизу) и, поворачиваясь к нему спиной на правой ноге с подставлением вперед левой ноги, бросает его через спину с захватом руки и шеи (рис. 387).

**III. Перевод нырком с захватом туловища — бросок наклоном с захватом туловища.**

Осуществив захват туловища противника двумя руками на уровне лопаток и потянув его на себя, атакующий, неожиданно ослабляя захват, делает рывок руками влево и пытается провести перевод нырком с захватом туловища. Атакуемый, защищаясь, отступает левой ногой назад и поворачивается грудью к атакующему. Прекратив выполнение начатого приема, атакующий, не распуская захвата, быстро подходит на полусогнутых ногах к атакуемому и плотно прижимает его руками к своей груди, а затем отрывает от ковра и выполняет бросок наклоном с захватом туловища (рис. 388).

**Переводы вращением.**

**I. Вертушка захватом руки сверху (снизу) — сбивание захватом туловища.**

Находясь в левой стойке, атакующий захватывает атакуемого (он стоит в правой стойке) левой рукой за разноименное плечо сверху, а правой — за одноименное плечо снизу (ближе к подмышечной впадине) и, поворачиваясь в левую сторону под захваченной рукой, пытается перевести противника в партер. Не дав атакуемому выполнить прием, атакующий в момент начала поворота атакующего выпрямляется и рывком на себя освобождает захваченную правую руку. Прекратив выполнение вертушки захватом руки сверху и повернувшись по инерции грудью к атакуемому, атакующий мгновенно захватывает противника двумя руками за туловище, посылает правую ногу между его ногами и сбивает атакуемого спиной на ковер (рис. 389).

**II. Вертушка захватом руки сверху (снизу) — бросок прогибом с захватом туловища.**

Находясь в левой стойке, атакующий захватывает противника (тот стоит в правой стойке) левой рукой за правую руку сверху (снизу) и начинает выполнять перевод в партер вращением. Не дав атакуемому выполнять прием, атакующий выпрямляет туловище и рывком на себя старается освободить захваченную правую руку.

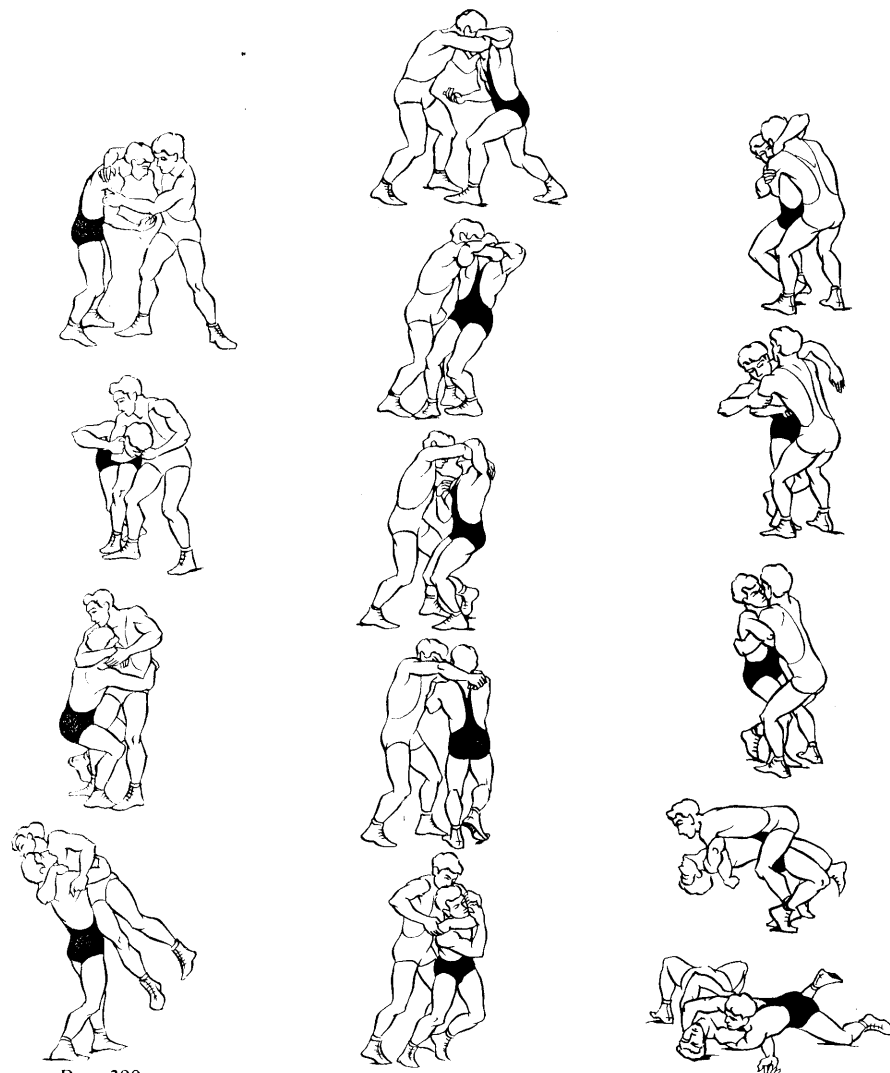


Рис. 390

Рис. 391

Рис. 392

Лишенный возможности выполнить начатый прием, атакующий, отпуская захваченную руку, тут же поворачивается грудью к противнику и, захватив его двумя руками за туловище по линии пояса, выполняет бросок прогибом с захватом туловища (рис. 390).

**III. Вертушка захватом руки сверху — бросок через спину с захватом руки через плечо.**

Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает атакуемого левой рукой за предплечье разноименной руки сверху, а правой рукой — за его правое плечо снизу и пытается выполнить перевод вертушкой. Защищаясь, атакуемый рвет на себя захваченную руку, рас-

прямляет туловище и слегка поворачивается направо. Воспользовавшись защитными действиями противника, атакующий прекращает выполнение начатого приема, отставляет правую ногу назад-вправо и, поворачиваясь на ступне левой ноги спиной к атакуемому с одновременным захватом его левой руки (левой снизу за плечо, правой сверху за предплечье), выполняет бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 391).

**Броски через спину.**

**I. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи — бросок прогибом с захватом рук сверху.**

Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает противника левой рукой за шею с правой стороны, а правой — за разноименное плечо сверху и, повернувшись к нему спиной, пытается выполнить бросок через спину. Защищаясь, атакуемый выпрямляется и захватывает атакующего за туловище двумя руками. Воспользовавшись защитой атакуемого, атакующий быстро возвращается в исходное положение и одновременно с этим, отпуская шею противника, захватывает его левой рукой за правое плечо сверху. Оказавшись грудью к противнику с захватом рук сверху, атакующий, слегка отклоняясь назад, быстро посылает свои ноги между ногами атакуемого и завершает бросок прогибом (рис. 392).

**II. Бросок через спину с захватом руки сверху и шеи — сбивание захватом туловища с руками.**

Находясь с противником в левой стойке, атакующий захватывает его правой рукой за плечо левой руки сверху, а левой — за шею с правой стороны и, поворачиваясь на носках к нему спиной, скрещивая ноги, пытается выполнить бросок через спину.

Защищаясь от этого приема, атакуемый приседает и отклоняется назад. В ответ на защиту противника проводящий прием мгновенно поворачивается к нему грудью и, захватывая туловище с двумя руками, сильно сгибая левую ногу в колене, опускается ближе к коверу, отставляя правую ногу назад на носок. Упираясь носками в ковер, толкая противника грудью от себя, а руками прижимая к себе, атакующий сбивает его спиной на ковер (рис. 393).

**III. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи — бросок прогибом с захватом руки и туловища.**

Из обоюдной правой стойки атакующий, захватывая противника левой рукой за плечо разноименной руки снизу, а правой — за шею с левой стороны и поворачиваясь на носках к нему спиной, скрещи-

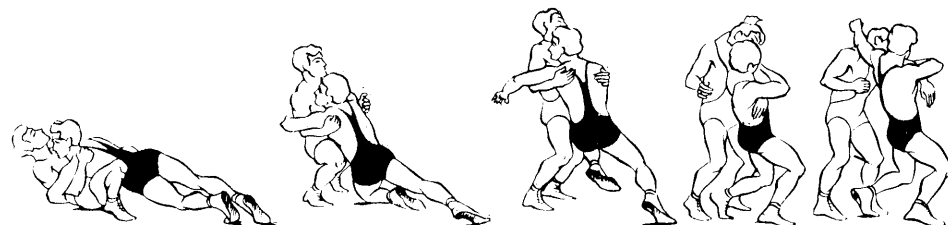


Рис. 393

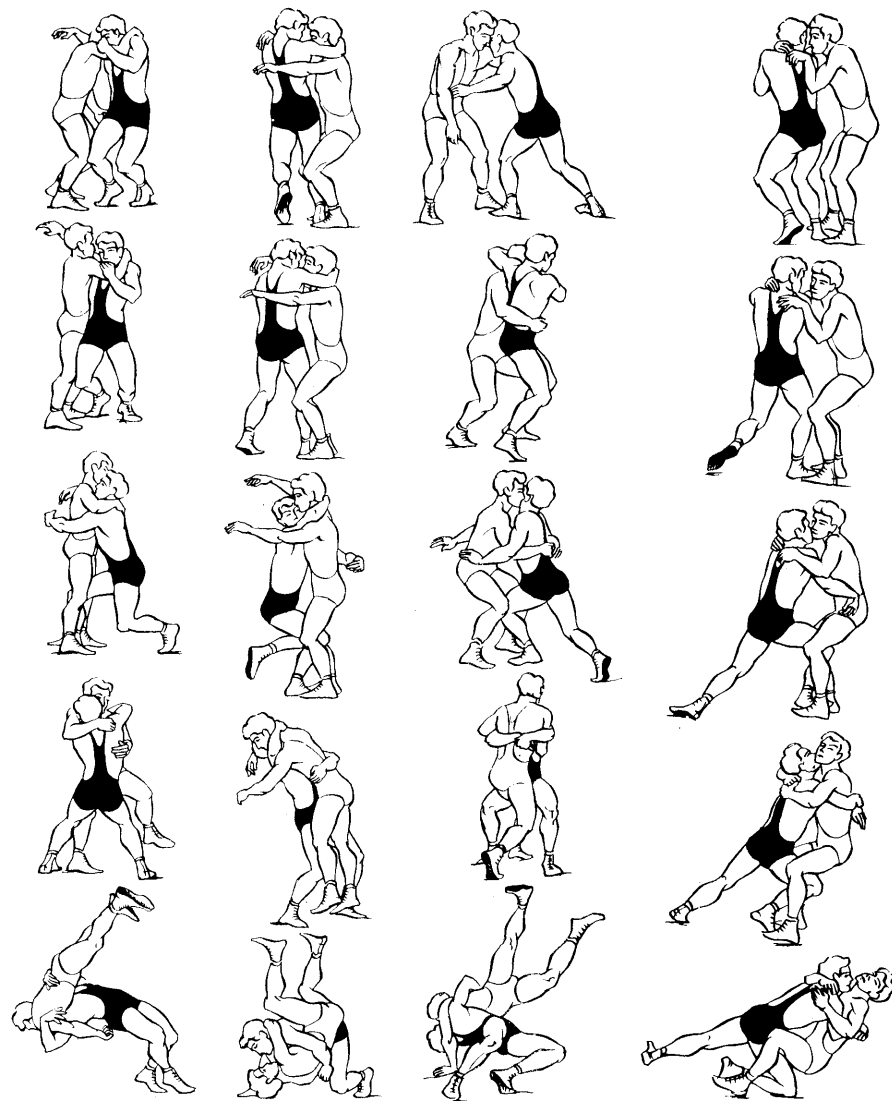


Рис. 394

Рис. 395

Рис. 396

Рис. 397

вая ноги, пытается бросить атакуемого через спину. Не дав ему выполнить прием, атакуемый быстро выпрямляется и останавливает этот поворот атакующего.

Воспользовавшись защитой противника, атакующий быстро возвращается в положение грудью к нему, захватывает его левой рукой за туловище по линии пояса, а правой — за разноименное плечо сверху и, зашагивая левой ногой за его правую ногу, выполняет бросок прогибом (рис. 394).

*IV. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи — бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку.*

Находясь с атакуемым в обоюдной правой стойке, атакующий левой рукой захватывает его правую руку снизу за плечо, а правой — шею с левой стороны и, поворачиваясь к противнику спиной, старается бросить его через спину. Защищаясь от этого приема, атакуемый в момент начала поворота атакующего выпрямляет туловище и резко подает таз вперед. Встретив активное сопротивление противника, атакующий быстро поворачивается к нему грудью и, подставляя левую ногу вперед-снаружи разноименной ноги атакованного, захватывает его левой рукой за туловище сбоку по линии пояса, отрывает от ковра и выполняет бросок наклоном с захватом шеи и туловища сбоку (рис. 395).

*V. Бросок через спину с захватом руки снизу и шеи — бросок прогибом с захватом туловища с рукой.*

Находясь с противником в обоюдной стойке, атакующий захватывает его правой рукой за разноименное плечо снизу, а левой — за шею с правой стороны и, поворачиваясь к нему спиной на впереди стоящей ноге с подставлением к ней сзади стоящей, пытается выполнить бросок через спину. Защищаясь, атакуемый, не давая атакуемому полностью повернуться к себе спиной, приседает и, резко подавая таз вперед, захватывает его правой рукой за туловище.

В ответ на защиту противника атакующий резко поворачивается к нему грудью и, захватив туловище с правой рукой по линии пояса, зашагивает правой ногой за левую ногу и выполняет бросок прогибом (рис. 396).

*VI. Бросок через спину с захватом руки через плечо — сбивание захватом туловища.*

Находясь с противником в обоюдной правой стойке, атакующий левой рукой захватывает его правую руку снизу на уровне локтя, а правой — за плечо и, поворачиваясь к нему спиной, пытается выполнить бросок через спину с захватом руки через плечо.

Не дав атакуемому повернуться к себе спиной, атакуемый, приседая, упирается левой рукой ему в спину. Не имея возможности завершить начатый прием, атакующий, отпуская захваченную руку, быстро поворачивается грудью к атакуемому и, глубоко шагнув правой ногой между ногами противника и захватив его двумя руками за туловище, сбивает спиной на ковер (рис. 397).

*VII. Бросок через спину с захватом руки через плечо — мельница захватом запястья и одноименного плеча изнутри.*

Находясь в правой стойке, атакующий захватывает противника левой рукой за плечо правой руки сверху, а правой — за одноименное плечо снизу (ближе к подмышечной впадине) и, поворачиваясь к атакуемому спиной, пытается бросить его через спину. Атакуемый, защищаясь, приседает и упирается левой рукой в спину атакующего. Не имея возможности завершить начатый прием, атакующий, не отпуская захваченной руки, быстро поворачивается грудью к противнику и, значительно сгибая ноги, посылает голову под его правую руку с наружной стороны, накладывая ее себе на шею, а затем выполняет

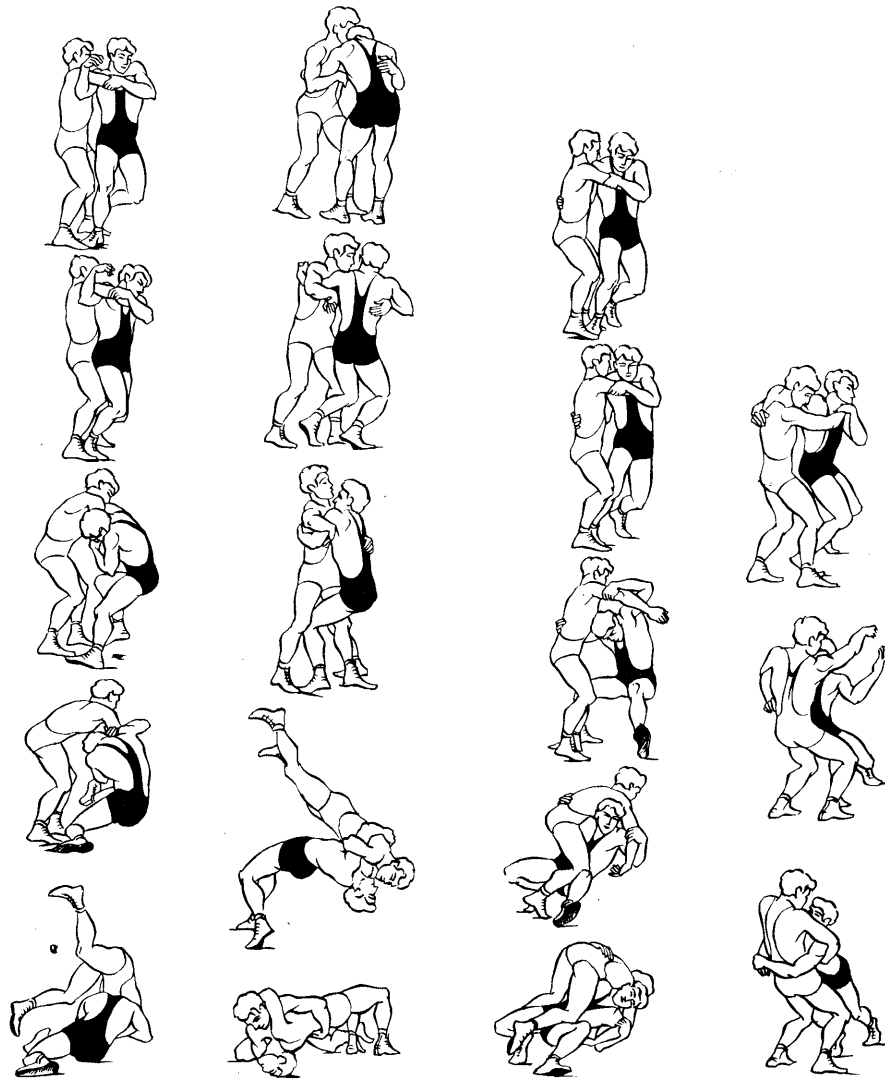


Рис. 398

Рис. 399

Рис. 400

Рис. 401

«мельницу» захватом запястья и одноименного плеча изнутри (рис. 398).

**VIII. Бросок через спину с захватом руки сверху и туловища — бросок прогибом с захватом туловища с рукой.**

Из обоюдной левой стойки атакующий захватывает противника правой рукой за разноименное плечо сверху, а левой — за туловище и, поворачиваясь на носках к нему спиной, скрещивая ноги, намеревается выполнить бросок через спину. Не давая атакующему повернуться к себе спиной, атакуемый, слегка приседая, отклоняется назад.

В ответ на эту защиту атакующий немедленно возвращается в исходное положение и, подставляя правую ногу на уровень своей левой ноги, захватывая противника за туловище с левой рукой, бросает его прогибом (рис. 399).

**IX. Бросок через спину с захватом руки сверху и туловища — мельница захватом руки на шее и туловища.**

Из правой стойки атакующий захватывает противника левой рукой за правое плечо сверху, а правой — за туловище и, поворачиваясь к атакуемому спиной, пытается выполнить бросок через спину. Не давая бросить себя, атакуемый в момент поворота атакующего спиной к нему слегка приседает, отклоняется назад и захватывает левой рукой правую руку атакующего сверху. Прекратив выполнение начатого приема, атакующий, не распуская захвата, быстро поворачивается грудью к противнику, сильно сгибает правую ногу и, наклоняясь вперед, посылает голову под правое плечо атакуемого, а левую ногу выставляет далеко вперед-снаружи его правой ноги, завершая все это мельницей захватом руки на шее и туловища (рис. 400).

**X. Бросок через спину с захватом руки снизу и туловища — сбивание захватом туловища.**

Приняв правую стойку, атакующий захватывает противника левой рукой за разноименную руку снизу, а правой — за туловище из-под левого плеча и, поворачиваясь на носках к атакуемому спиной, скрещивая ноги, пытается выполнить бросок через спину.

Защищаясь, атакуемый не дает атакующему полностью повернуться к себе спиной и с этой целью, приседая, слегка отклоняется назад, а левой рукой нажимает на правую руку атакующего вниз. Отказавшись от выполнения начатого приема, атакующий быстро поворачивается грудью к противнику, захватывает его двумя руками за туловище по линии пояса и, резко отталкиваясь ногами от ковра, сбивает на спину (рис. 401).

**XI. Бросок через спину с захватом руки снизу и туловища — бросок наклоном с захватом туловища.**

Захватив противника левой рукой за правую руку снизу, а правой — за туловище, атакующий делает попытку выполнить бросок через спину. Не давая бросить себя, атакуемый приседает, выпрямляет туловище и делает рывок за правую руку на себя.

Используя защиту противника, атакующий быстро прекращает поворот к нему спиной и поворачивается грудью к атакуемому, захватывает его руками за туловище, отрывает от ковра и выполняет бросок наклоном (рис. 402).

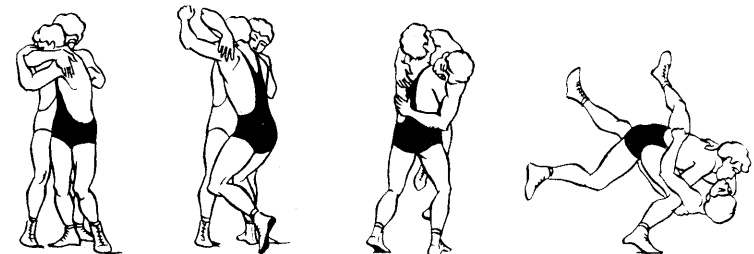


Рис. 402



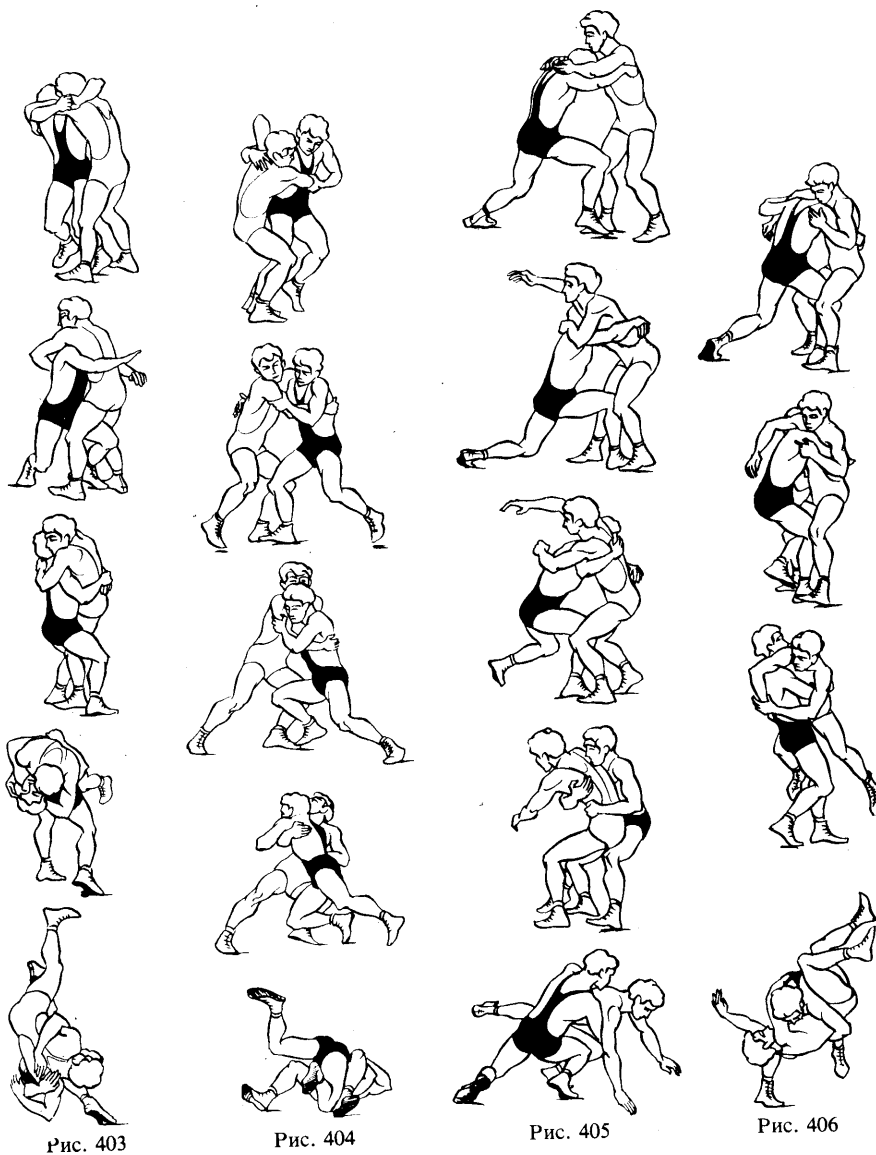


Рис. 403

Рис. 404

Рис. 405

Рис. 406

**ХII. Бросок через спину с захватом шеи с плечом — бросок прогибом с захватом туловища с рукой.**

Находясь в левой стойке и осуществив захват шеи с левым плечом противника, атакующий, приподнимая захваченное плечо вверх, начинает выполнять бросок через спину. Атакуемый, защищаясь, приседает и выпрямляет туловище. Используя защиту противника, атакующий прекращает выполнение приема, быстро поворачивается грудью к атакуемому и с шагом левой ногой между его ногами под-

ходит к нему вплотную, захватывая туловище с правой рукой. Зашагивая правой ногой за разноименную ногу противника и отклоняясь назад, атакующий выполняет бросок прогибом с захватом туловища с рукой (рис. 403).

**ХIII. Бросок через спину с захватом руки и другого плеча снизу — сбивание захватом руки и туловища.**

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает противника левой рукой за правое плечо сверху, а правой рукой — за левое плечо снизу и, поворачиваясь на правой ноге спиной к атакуемому, пытается провести бросок через спину.

Защищаясь, атакуемый приседает, распрямляет туловище и, перенося тяжесть тела на левую ногу, правую ногу отставляет назад.

Воспользовавшись защитой противника, атакующий прекращает первоначальные действия, быстро поворачивается грудью к атакуемому, отставляет полусогнутую левую ногу назад и за счет сильного толчка левой ногой и туловищем выполняет сбивание захватом руки и туловища (рис. 404).

**Броски наклоном.**

**Бросок наклоном с захватом туловища — перевод нырком с захватом туловища.**

Атакующий, уловив момент, когда руки противника находятся на его шее, с шагом правой ногой вперед подходит к атакуемому и, захватив его руками за туловище, пытается провести бросок наклоном.

Не давая оторвать себя от ковра, атакуемый приседает и отводит туловище назад. В ответ на это атакующий, ослабив немного захват, делает рывок руками за туловище противника вправо и, ныряя головой под его правую руку, зашагивает левой ногой за разноименную ногу, разъединяя при этом свои руки. Продвигая левую руку дальше на захват туловища атакуемого по линии пояса, а правую руку поднимая вверх к его левой лопатке, атакующий, скручивая руками противника в правую сторону, заканчивает перевод нырком с захватом туловища (рис. 405).

**Броски через плечи (мельницы).**

**Мельница захватом руки на шее и туловища — бросок наклоном с захватом туловища.**

Атакующий, захватив противника левой рукой за разноименное плечо сверху, а правой — за туловище, делает попытку пройти головой под захваченную руку и провести бросок мельницей. Атакуемый, защищаясь, приседает и пытается захватить атакующего за шею с правым плечом сверху.

В ответ на это атакующий быстро подходит к противнику на полусогнутых ногах, отпускает его правую руку и захватывает руками туловище. Резко распрямляя ноги и делая рывок руками вверх-влево, он отрывает атакуемого от ковра и выполняет бросок наклоном с захватом туловища (рис. 406).

**Броски прогибом.**

**I. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — бросок вертушкой с захватом руки сверху.**

Борцы находятся в правой стойке в обоюдном захвате туловища

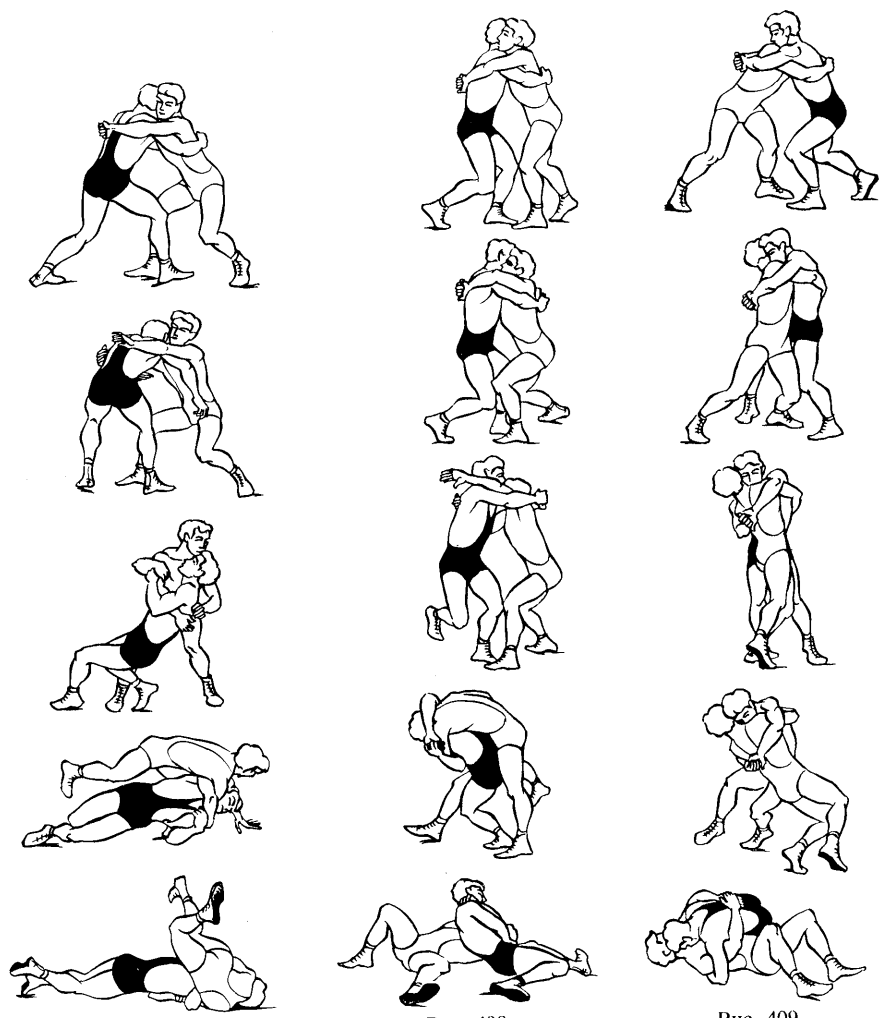


Рис. 407

Рис. 408

Рис. 409

с правой рукой. Атакующий делает попытку провести бросок прогибом и для этого подтягивает противника себе на грудь. Защищаясь, атакуемый распускает хват и отходит назад. Используя защиту противника, атакующий быстро снимает свою правую руку с туловища атакуемого и переносит ее на плотный хват снизу одноименного плеча противника. Падая назад к левой ноге противника и поворачиваясь от него налево, атакующий выполняет бросок вертушкой с захватом руки сверху (рис. 407).

*II. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — бросок через спину с захватом шеи с плечом.*

Борцы находятся в левой стойке в обоюдном захвате туловища с правой рукой. Подтягивая атакуемого к себе-вверх, атакующий

пытается провести бросок прогибом. Защищаясь, атакуемый приседает и отводит туловище назад. Используя защитное действие противника, атакующий, ослабляя первоначальный хват и приседая, поворачивается спиной к атакуемому, переводя при этом свои руки на хват противника за шею с левым плечом (приподнимая плечом правой руки его левое плечо вверх), и выполняет бросок через спину (рис. 408).

*III. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — сбивание захватом туловища с рукой.*

После обоюдного захвата туловища с правой рукой борцы оказались в левой стойке. Из этого положения атакующий, зашагивая правой ногой за разноименную ногу атакуемого и подтягивая его себе на грудь, пытается провести бросок прогибом. Атакуемый, защищаясь, приседает, отставляя правую ногу назад-вправо, и старается сползти вниз с груди атакующего. Используя защиту противника, атакующий, не меняя захвата, отставляет ноги назад-вправо (вначале левую, затем правую) и, толкая атакуемого вперед, сильно сжимая его руками, завершает сбивание захватом туловища с рукой и дожимает на лопатки (рис. 409).

*IV. Бросок прогибом с захватом туловища с рукой — бросок через спину с захватом руки через плечо.*

Из правой стойки и обоюдного захвата туловища с правой рукой атакующий пытается подтянуть атакуемого к своей груди для выполнения броска прогибом. Атакуемый, защищаясь, приседает и отводит туловище назад. Используя эти действия противника, атакующий снимает правую руку с захвата туловища атакуемого и переносит ее на хват снизу одноименной руки противника ближе к подмышечной впадине. Одновременно с этим он делает поворот спиной к атакуемому и выполняет бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 410).

*V. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.*

Борцы стоят в обоюдной правой стойке с захватом правой руки и туловища. Из этого положения атакующий быстро подходит к атакуемому и, натаскивая его себе на грудь, пытается провести бросок прогибом. Атакуемый, защищаясь, приседает и отходит от атакующего назад. Используя этот благоприятный момент, атакующий распускает первоначальный хват, слегка приседает и, отставляя правую ногу назад, поворачиваясь спиной к противнику, захватывает

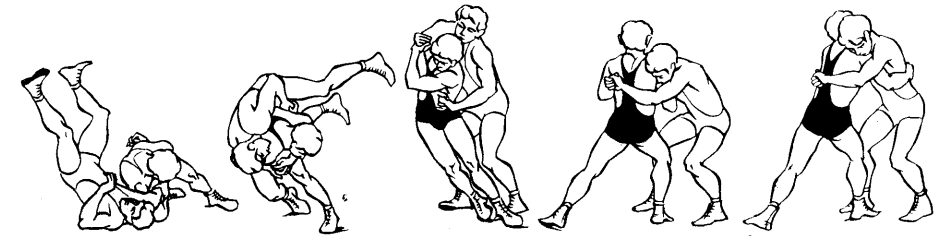


Рис. 410

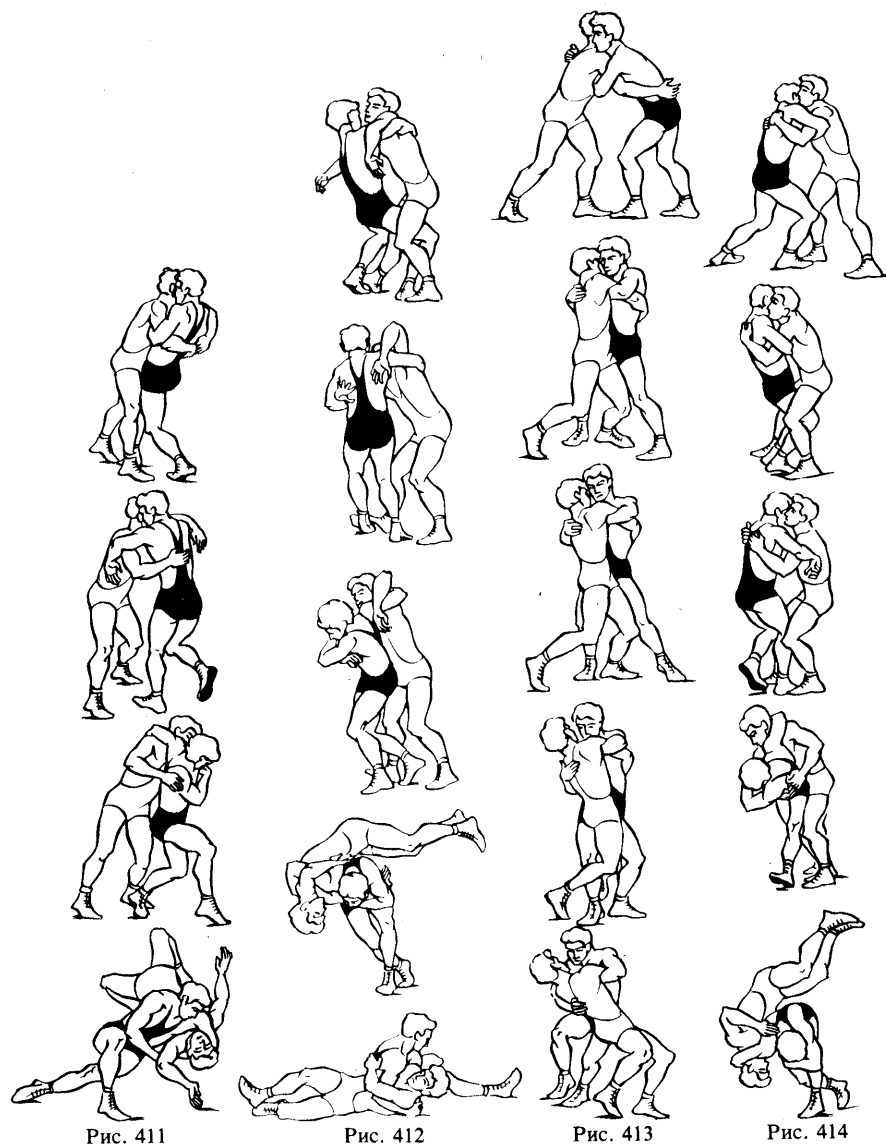


Рис. 411

Рис. 412

Рис. 413

Рис. 414

его правой рукой за левую руку снизу, а левой — за шею с правой стороны и проводит бросок через спину (рис. 411).

*VI. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — бросок через спину с захватом руки и туловища.*

Находясь в правой стойке и захватив правую руку и туловище противника, атакующий подходит вплотную к атакуемому и, подтягивая его себе на грудь, пытается выполнить бросок прогибом. Атакуемый, защищаясь, приседает и отходит назад.

Воспользовавшись защитой атакуемого, атакующий быстро прекращает выполнять прием и, не распуская захвата, отводит туловище немного назад, поворачивается спиной к противнику, скрещивая ноги, и выполняет бросок через спину с захватом руки и туловища (рис. 412).

*VII. Бросок прогибом с захватом руки и туловища — сбивание захватом руки и туловища.*

Борцы стоят в левой стойке в обоюдном захвате правой руки и туловища. Атакующий, зашагивая правой ногой за разноименную ногу атакуемого, подходит к нему и, подтягивая его себе на грудь, пытается провести бросок прогибом. Защищаясь, атакуемый приседает, отставляя правую ногу назад и старается опуститься вниз, в противоположную сторону от броска. Используя эту защиту, атакующий, расслабляя, но не распуская первоначальный захват, отставляет левую ногу назад и резким толчком ногами и туловищем сбивает противника вниз-вправо спиной на ковер (рис. 413).

*VIII. Бросок прогибом с захватом рук сверху — бросок через спину с захватом руки и шеи.*

Из обоюдной правой стойки атакующий захватывает атакуемого за руки сверху и, посылая свои ноги между его ногами, пытается провести бросок прогибом. Атакуемый, защищаясь, приседает, отводя таз назад. Используя защитные действия противника, атакующий отставляет левую ногу назад и, поворачиваясь спиной к атакуемому, отпускает его левую руку, а освободившейся правой рукой захватывает шею противника с левой стороны и проводит бросок через спину с захватом руки и шеи (рис. 414).

*IX. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом — бросок через спину с захватом руки снизу и шеи.*

Выполнив захват шеи с правым плечом, атакующий, подходя вплотную к атакуемому, пытается провести бросок прогибом. Атакуемый, защищаясь, сползает вниз и отходит назад от атакующего. Воспользовавшись защитным действием противника, атакующий отпускает первоначальный захват и, поворачиваясь на носках спиной к атакуемому, скрещивая ноги, выполняет бросок через спину с захватом правой руки снизу и шеи (рис. 415).

*X. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом — скручивание захватом шеи с плечом.*

Из правой стойки и обоюдного захвата шеи с правым плечом атакующий подходит вплотную к атакуемому и, отклоняясь назад, пы-

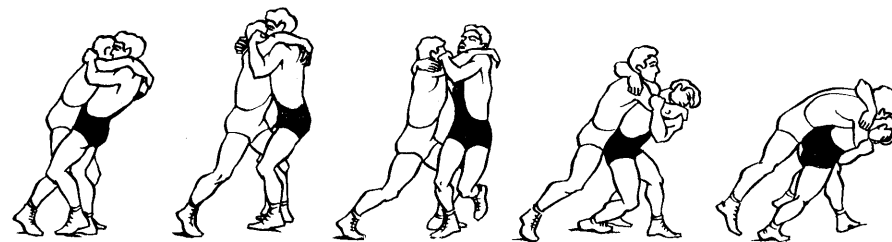


Рис. 415

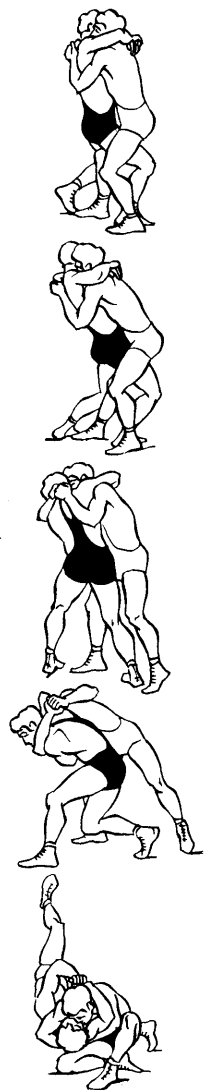


Рис. 416

тается провести бросок прогибом. Защищаясь, атакуемый сползает вниз с груди атакующего и старается отойти от него назад. Используя защиту противника, атакующий прекращает выполнение первого приема и, сохраняя захват, выпрямляя туловище, поворачивается к атакуемому правым боком, а затем, сжимая его шею с плечом, выполняет скручивание в левую сторону (рис. 416).

**XI. Бросок прогибом с захватом шеи с плечом — сбивание захватом шеи с плечом.**

Атакующий захватывает атакуемого левой рукой за разноименное

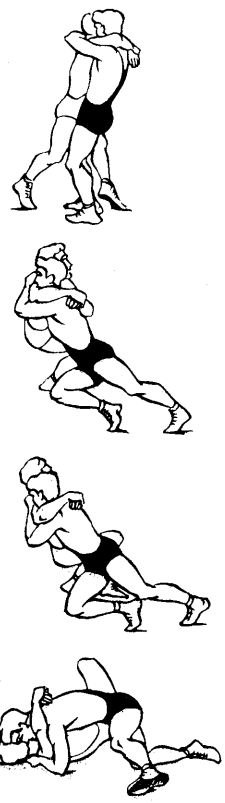


Рис. 417

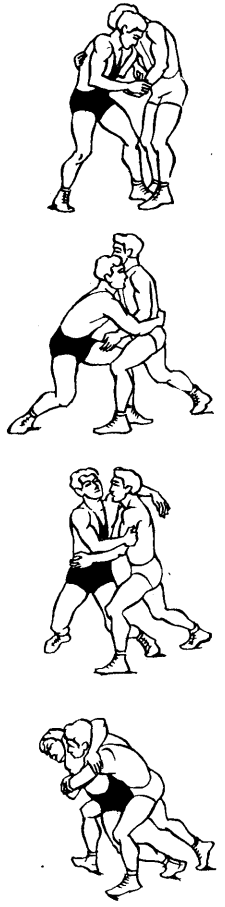


Рис. 418

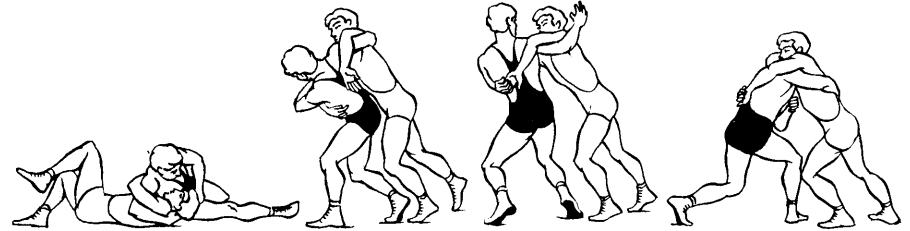


Рис. 419

плечо снизу, а правой — за шею с левой стороны и соединяет пальцы рук в крючок. Плотной правой ногой к противнику, атакующий пытается провести бросок прогибом с захватом шеи с плечом. Атакуемый, защищаясь, приседает и опускается вниз-назад. Используя защиту противника (особенно опускание вниз-назад), атакующий, расслабляя немного первоначальный захват, быстро отставляет левую ногу назад и сильно толкая атакуемого грудью и правым плечом вперед-вниз, сжимая его руками вниз-под себя, выполняет сбивание захватом шеи с плечом (рис. 417).

**XII. Бросок прогибом с захватом туловища с руками — бросок через спину с захватом руки сверху и шеи.**

Атакующий, рванув атакуемого на себя руками за разноименные запястья, быстро захватывает его за туловище с руками и пытается провести бросок прогибом. Атакуемый, защищаясь, приседает, отходит назад, а руками отводит руки атакующего в стороны.

Воспользовавшись защитными действиями атакуемого, атакующий отпускает его и, быстро поворачиваясь к противнику спиной на левой ноге, захватывая его правой рукой сверху за разноименное плечо, а левой — за шею с правой стороны, выполняет бросок через спину (рис. 418).

**Сбивания.**

**I. Сбивание захватом руки и туловища — бросок через спину с захватом руки и туловища.**

Из обоюдной правой стойки с захватом правой руки и туловища атакующий делает попытку провести сбивание противника спиной на ковер. Чтобы не потерять равновесия, атакуемый отставляет правую ногу назад и подает туловище вперед. Используя защитные действия противника (особенно движение на атакующего), атакующий прекращает выполнение начатого приема и, быстро поворачиваясь спиной к атакуемому на правой ноге с подставлением к ней левой, выполняет бросок через спину с захватом руки сверху и туловища (рис. 419).

**II. Сбивание захватом руки двумя руками — бросок через спину с захватом руки через плечо.**

Находясь в левой стойке и захватив правую руку противника левой рукой сверху за плечо, а правой — снизу за предплечье, атакующий пытается провести сбивание. Атакуемый, защищаясь, отставляет правую ногу назад и подает туловище вперед на атакующего.

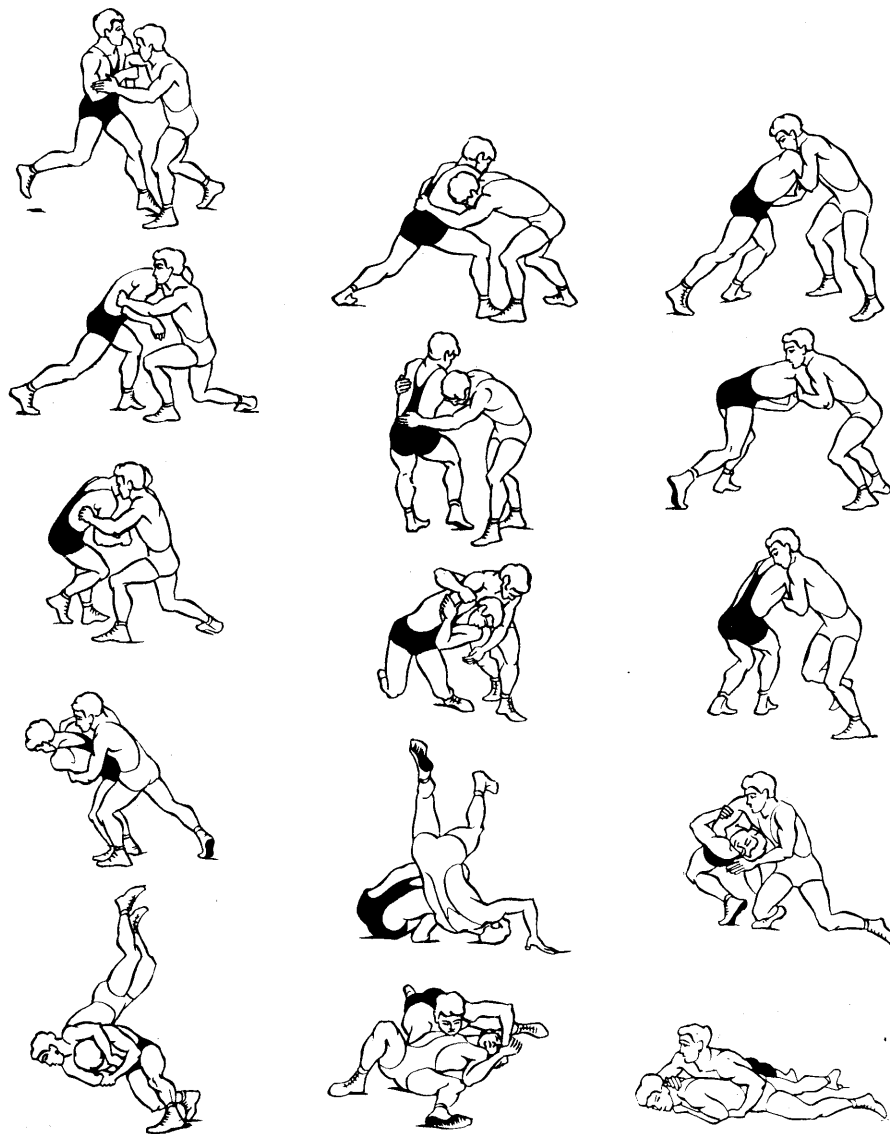


Рис. 420

Рис. 421

Рис. 422

Используя защитные усилия противника, атакующий быстро переставляет правую ногу вперед, поворачивается на ней налево спиной к атакуемому и, осуществив правой рукой плотный захват его правого плеча снизу, выполняет бросок через спину с захватом руки через плечо (рис. 420).

*III. Сбивание захватом руки двумя руками — бросок вертушкой с захватом руки сверху.*

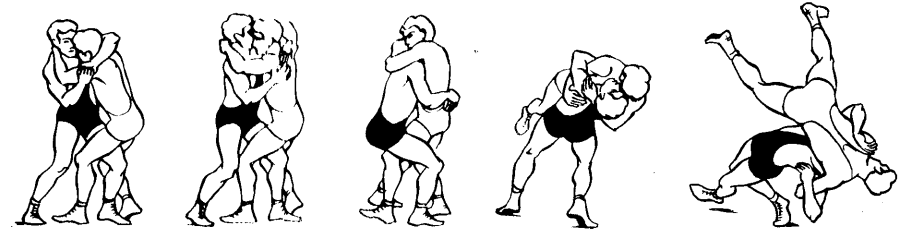


Рис. 423

Находясь с атакуемым в обоюдной правой стойке, атакующий захватывает его левой рукой за разноименную руку чуть выше локтевого сустава, а правой — за одноименное плечо снизу и пытается сбить противника спиной на ковер. Не давая сбить себя, атакуемый в момент толчка отставляет правую ногу назад. Воспользовавшись благоприятной ситуацией, созданной защитой атакованного, атакующий, не отпуская захваченной руки, быстро подставляет вперед левую ногу и выполняет бросок вертушкой с захватом руки сверху (рис. 421).

*IV. Сбивание захватом руки двумя руками — вертушка захватом руки сверху.*

Атакующий захватывает руку атакуемого двумя руками — левой сверху, правой снизу. Передвигаясь по коверу и уловив момент, когда противник поставит правую ногу вперед (с опорой на нее), атакующий пытается провести сбивание. Чтобы не потерять равновесия, атакуемый отставляет правую ногу назад и подает туловище вперед. Используя защиту противника, атакующий, не отпуская его руки, быстро переходит от сбивания к выполнению перевода вертушкой, падая при этом назад и зависая на захваченной руке с последующим поворотом под ней в левую сторону, и переводит атакуемого в партер (рис. 422).

**Скручивания.**

*Скручивание захватом шеи с плечом — бросок прогибом с захватом туловища с рукой сбоку.*

Находясь с противником в обоюдной левой стойке с захватом шеи с левым плечом, атакующий пытается свалить атакуемого на ковер с помощью скручивания. Не давая вывести себя из устойчивого положения, атакуемый в начале скручивания выставляет левую ногу в сторону поворота атакующего и переносит тяжесть тела в правую сторону. Воспользовавшись защитой противника, атакующий, разъединяя свои пальцы, быстро зашагивает правой ногой за левую ногу атакуемого, захватывает его за туловище с правой рукой сбоку двумя руками по линии пояса и выполняет бросок прогибом. Чтобы удобнее было завершить бросок, атакующий в момент разворота разъединяет свои руки и удерживает левой рукой разноименную руку атакуемого, а правой — его туловище (рис. 423).

## СОДЕРЖАНИЕ

От авторов . . . . .	3
Определение основных понятий в классической борьбе . . . . .	4
Специальные упражнения борца . . . . .	10
Техника классической борьбы в партере . . . . .	29
Перевороты . . . . .	—
Перевороты скручиванием . . . . .	—
Перевороты забеганием . . . . .	58
Перевороты переходом . . . . .	72
Перевороты перекатом . . . . .	75
Перевороты накатом (накаты) . . . . .	81
Перевороты прогибом . . . . .	91
Броски . . . . .	98
Броски накатом . . . . .	—
Броски прогибом . . . . .	101
Броски через спину . . . . .	108
Захваты руки на ключ . . . . .	112
Техника классической борьбы в стойке . . . . .	118
Переводы . . . . .	118
Переводы рывком . . . . .	119
Переводы нырком . . . . .	124
Переводы вращением (вертушки) . . . . .	130
Броски . . . . .	133
Броски через спину . . . . .	—
Броски наклоном . . . . .	164
Броски через плечи (мельница) . . . . .	173
Броски прогибом . . . . .	180
Сваливания (сбиванием и скручиванием) . . . . .	218
Сбивания . . . . .	218
Скручивания . . . . .	228
Дожимы, уходы и контрпремы с уходом с моста . . . . .	233
Комбинации технических действий классической борьбы в партере и стойке . . . . .	239

ИБ № 460

*Вячеслав Петрович Кожарский*

Николай Никитич Сорокин

### ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*. Редактор *Ю. Я. Гаврилов*. Обложка художника *Б. Л. Резникова*. Художественный редактор *Ю. В. Архангельский*. Технический редактор *Л. В. Туркова*. Корректор *Л. В. Чернова*. А 00330. Сдано в производство 15/VIII 1977 г. Подписано к печати 3/II 1978 г. Бумага тип. № 2. Ф-т 60 × 90<sup>1/8</sup>. Печ. л. 17,5. Усл. п. л. 17,5. Уч.-изд. л. 20,13. Тираж 75 000 экз. Издат. № 5336. Цена 1 р. 20 к. Зак. 631. Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 103006. Москва, К-6, Каляевская ул., 27. Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

Текст набран на фотонаборных машинах