



## СОДЕРЖАНИЕ

### Предисловие

Общие положения

Терминология

Выдержки из правил

Скорость ведения поединка

Основные принципы защиты от болевых приемов

Техника защиты от основных болевых приемов

Защита и способы ухода из положения, когда соперник захватывает руки между ногами и атакует рычагом локтя или другими приемами

### **Защита лежа на спине**

Характеристика положения

Способы защиты при нападении соперника сбоку

Способы защиты при нападении соперника со стороны головы

Способы защиты при нападении соперника со стороны ног

Способы защиты при нападении соперника верхом

Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

### **Защита лежа на животе, стоя на четвереньках**

Характеристика положения

Способы защиты при нападении соперника сбоку

Способы защиты при нападении соперника со стороны головы

Способы защиты при нападении соперника со стороны ног

Способы защиты при нападении соперника верхом

Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов

### **Защита стоя на коленях, стоя на ногах**

Характеристика положения

Способы защиты при нападении соперника бросками на стоящего на коленях

Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на руки

Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на ноги

Способы защиты от переходов в борьбу лежа, преследований

Способы защиты от переводов, сбиваний

Советы спортсменам, тренерам, судьям

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В 20-х годах нашего века в **только** что организованном московском пролетарском спортивном\* обществе «Динамо» начала работать секция по изучению приемов самозащиты и **нападения**, приемов рукопашного боя. Руководил этой секцией Виктор Афанасьевич Спиридонов.

Навряд ли коллектив энтузиастов четко представлял **себе**, во что выльется их начинание по поиску и отбору наиболее эффективных приемов самозащиты. Цель секции была в то время более узкой: собрать и вооружить органы милиции и **ЧК** приемами рукопашного боя, воспитать в защитниках молодой республики силу воли, характер, умение выходить **победителем** Из самой трудной боевой обстановки.

Для этой цели были основательно изучены наиболее распространенные в то время системы: **джиу-джитцу**, швейцарская борьба, борьба на поясах, национальные виды борьбы народов Закавказья, Средней Азии.

В 1927, 1928, 1933 гг. В. А. Спиридонов выпускает первые книги по новой советской системе самозащиты без оружия.

Приемы вновь созданной самозащиты были предназначены в первую очередь для сотрудников милиции, ОГПУ, дружинников. Встал вопрос о создании системы, доступной для каждого. Прошло более 15 лет, прежде чем Комитет по физической культуре и спорту в ноябре 1938 г. принял **Постановление** о создании нового вида спорта. Не сразу **сложилось** правила новой борьбы. Только название менялось несколько раз: САМ, САМОЗ, борьба вольного стиля и, наконец, с 1946 г., борьба САМБО. Многих энтузиастов нового советского вида спорта выдвинула история развития борьбы самбо, и мы не можем не отметить большого вклада, внесенного В. **Ощепковым**, А. **Харлампиевым**, Е. **Чумаковым**, И. **Васильевым**, Л. **Туриным**, Р. **Школьниковым**, В. **Перепелкиным**, Н. **Макаровым**, братьями Х. **Ниниашвили** и Н. **Ниниашвили** и многими другими в дело развития этого вида спорта.

Сейчас борьба самбо настолько популярна - у нас в стране, что нет необходимости в дополнительной рекламе. Сотни **тысяч** парней увлекаются ею.

Почти в каждом городе Советского Союза есть детские спортивные школы, секции, клубы. Ежегодно проводятся чемпионаты страны, Европы, мира по борьбе самбо.

Обучение технике новой спортивной **борьбы** — процесс чрезвычайно сложный. Отработка одного приема длится не менее **двух** лет, а приемов тысячи. Как быть? Какие приемы обрабатывать? Как защищаться от них?

Год назад в издательстве «Физкультура и спорт» вышла книга «Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение». В ней была сделана первая попытка систематического описания 500 основных приемов нападения в борьбе лежа. Теперь расскажем, как защищаться от этих приемов. Нет никакой возможности описать в одной книге все варианты защиты, поэтому приведем основные. Используя законы перестановок, можно одну из описанных защит применить в другом варианте нападения, и наоборот.

Данная книга является ответом на вопрос, как защищаться против тех приемов, которые были описаны в предыдущем издании. Мы сохранили одни и те же номера в приемах нападения и защиты. Поэтому владельцы двух книг могут, положив их рядом, изучать одновременно приемы нападения и защиты.

Аналогично первой книге материал расположен по положению атакуемого борца, на которого совершается нападение сбоку, со стороны головы, верхом, со стороны ног, **комбинациями из нескольких** приемов. Каждый прием иллюстрирован рисунком, показывающим один из моментов **защиты**.

Книга предназначена для читателя, знакомого с борьбой самбо, имеющего **спортивный** разряд.

В заключение **автор** приносит большую благодарность всем, кто помогал ему при написании данной книги, и в первую очередь заслуженному мастеру спорта, заслуженному тренеру СССР Е. М. Чумакову, воспитанникам школы «Самбо-70» **Брежневского** района Москвы А. Громову, С. Громову, Х. Зарипову, А. Ладзину, С. **Лукашову**, С. Пантюхину, Р. Соловьеву, К. Троянову, П. Хяркенену, М. Чистову.

# ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ



ТЕРМИНОЛОГИЯ

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ

СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

ЗАЩИТА И СПОСОБЫ УХОДА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, КОГДА СОПЕРНИК  
ЗАХВАТЫВАЕТ РУКИ МЕЖДУ НОГАМИ И АТАКУЕТ РЫЧАГОМ ЛОКТЯ  
ИЛИ ДРУГИМИ ПРИЕМАМИ

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Для того чтобы мы смогли понимать друг друга, давайте оговорим заранее несколько терминов, пользуясь **которыми** легче описать суть приема или какого-либо движения. Помимо общепринятых названий человеческого тела в тексте будут употребляться названия частей одежды **самбиста**, которые не требуют специальных объяснений.

Названия приемов: рычаг локтя, узел, обратный **узел**, ущемление ахиллова сухожилия, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы, удержания, броски и т. д. — будут пояснены по ходу изложения материала.

Все объяснение действий дается для обороняющегося борца, который может находиться в одном из трех **положений**: лежа на спине, лежа на животе или стоя на четвереньках, на **коленях**, на ногах. Нападающий проводит приемы сбоку, со стороны **головы**, со стороны ног, верхом, комбинациями из нескольких приемов.

Одноименным мы будем называть захват правой рукой правой руки, ноги **или** части одежды, туловища на правой стороне противника; разноименным — захват правой рукой левой руки, ноги или части одежды, туловища на левой стороне противника. X

Часто в **тексте** встречаются термины, понятные только борцам: **борцовский мост** или просто **мост** — положение спортсмена, касающегося ковра ногами и головой и расположенного **спиной** к ковра; **сцепить руки в замок** — положение кистей **рук**, повернутых в противоположные стороны, положенных одна на другую и сцепленных пальцами; **полумост** — положение борца, стоящего на борцовском мосту и касающегося ковра одним плечом; **бросок** — техническое действие, после применения которого соперник теряет равновесие и падает или изменяет (против своей воли) направление падения; **удержание** — положение, при котором обороняющийся лежит на спине, а нападающий касается туловищем туловища противника (или рук, прижатых к туловищу противника); **болевого прием** — захват руки или ноги противника, от которого тот освободиться не может, а продолжение **проведения** приема приведет к болевым ощущениям или к травме.

Остальные **термины** будут раскрыты по ходу изложения или не требуют специального пояснения.

## ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ

Знание правил борьбы самбо — необходимое условие для каждого занимающегося. Прежде чем отрабатывать

или изучать какое-либо действие, **необходимо** четко **знать**, разрешено ли оно по правилам спортивного самбо, не попадает ли оно в разряд запрещенных, будут ли ваши намерения правильно истолкованы судьями\*.

Положение борьбы лежа — положение, при котором один из борцов касается **ковра** какой-либо частью тела, кроме ступней ног.

Болевые приемы разрешается проводить только тогда, когда атакуемый находится в положении борьбы лежа.

Проведение болевого приема на руку должно быть прекращено, если атакуемый переходит в стойку и отрывает туловище (плечи) атакующего от ковра. Проведение болевого приема на ногу должно быть прекращено, как только атакуемый переходит в стойку.

Следовательно, одним из способов защиты или ухода от угрозы проведения болевого приема является возможность встать в стойку. Как это делать в каждом конкретном случае, мы разберем ниже.

При проведении соперником болевого приема на руку необходимо не только встать в стойку, но и оторвать плечи или туловище соперника от ковра.

В этой книге мы разберем много способов защит или уходов от **болевого** приемов. Все их условно можно разделить по трем направлениям. Первое: изменения положения борцов (переход в другую позицию, вставание в стойку, выход за ковер). Второе: постановка защиты (сопротивление действиям соперника, противоборство с использованием преимущества физической силе). Третье: применение **контрприемов** (использование действия соперника против нападающего, продолжение его движения, переход на болевой прием, являющийся ответным).

Разрабатывая первое направление защиты, мы должны научиться изменять положение, создавшееся в ходе схватки. Один из способов — встать в стойку, второй — выход за ковер, третий — переход в другое положение.

Умышленный уход за ковер, **уползание** преследуются правилами: «Предупреждение объявляется за: ...д) умышленный уход борца за ковер в стойке или борьбе лежа».

Но в схватках часто возникают ситуации, когда спортсмены во время поединка оказываются лежащими на краю ковра. Для изменения ситуации достаточно лишь чуть повернуть свое **туловище**, и возникнет положение вне ковра, которое фиксируется свистком судьи. «В борьбе лежа —

\* Здесь и далее см.: Борьба самбо. Правила **соревнований**, § 21. Содержание **борьбы**. М., ФИС, 1981 г.

оба борца оказались в зоне безопасности и ничем не касаются рабочей площади ковра, очерченной границей» (§ 33. Борьба на границе ковра).

Особенно полезно знать правила борьбы самбо защищающимся от проведения удержаний. Согласно правилам, удержание прекращается, когда борец, которого удерживают, переходит в положение на животе (груди), отжимает атакующего от себя или переходит к проведению болевого приема (§ 21. IV. Содержание борьбы). Как мы видим, направления ухода от удержания подсказаны нам самими правилами. Способы осуществления уходов мы рассмотрим на конкретных примерах ниже.

Уходить от удержания можно только 19 секунд. На двадцатой следует подготовиться к возможной атаке соперника болевыми приемами. Если вы сможете крепко прижать к себе противника и продолжать держать его более 20 секунд, предназначенных правилами для проведения удержаний, судья вынужден будет поднять вас в стойку.

Еще один тактический совет: если удержание во время схватки вам уже было проведено, вы можете во время **послединка** спокойно лежать на спине, ибо, согласно правилам, в течение схватки борцу может быть засчитано не более 4 баллов за проведение удержания.

Немалое значение при проведении удержания имеет начало проведения приема, или, как мы говорим, фиксация. Согласно правилам, судья начинает отсчитывать время удержания только в том случае, если атакуемый лежит на спине. После начала отсчета времени для того, чтобы уйти от удержания, атакуемому необходимо уже повернуться на живот.

## **СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА**

Если борьба перешла в положение лежа, атакуемому следует изменить темп схватки и, используя преимущество в положении или захвате, удерживать выигрышную позицию сколько это возможно. Но как только борьба из позиционной перешла в активную (а это бывает в тех случаях, когда противник взял хороший захват), вам следует как можно быстрее освободиться от захвата, перейти в другое положение или провести контрприем.

Поэтому скорость ведения поединка в борьбе лежа различная: низкая, когда у вас есть хороший захват, и высокая, когда такового не имеется.

Строго говоря, тактика ведения боя (в данном случае подавление соперника быстротой) имеет свои **индивидуаль-**

**ные** оттенки и зависит от многих качеств, которыми должен обладать самбист.

Если вы почувствовали свое преимущество в захвате, без промедления используйте его по назначению, **опережая** действия противника. Если же разведка боем принесла иные результаты (соперник опередил вас), **смените** тактику и умышленно тормозите все действия партнера, связывая его своим захватом или неудобной позицией.

Ведение схватки в замедленном темпе в этом случае будет вам на пользу.

И еще один момент, важный для защищающегося самбиста: когда начинать обороняться? Некоторые говорят: сразу после атаки соперника. Это не всегда так. Бывают, конечно, ситуации, когда соперник не успел осуществить правильный захват на болевой прием, — в этом случае действительно защиту следует ставить немедленно. Но вот, допустим, противник сумел захватить вас правильно на болевой прием — рычаг локтя захватом руки между ногами: скрестил ноги, крепко сжал ваши руки своими бедрами. Надо ли в такой ситуации спешить с уходом? Нет. Лучше всего **подождать**, когда соперник начнет расцеплять ваши руки, и, используя его движение, встать на мост и уйти от болевого приема **забеганием** (смотри ниже).

Выбирать время контратаки следует в зависимости от **ситуации**, сложившейся на ковре.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ**

Выделим несколько **основных** принципов правильной постановки защиты от нападения соперника болевыми приемами:

1. Не дать сопернику возможности произвести правильный захват.

2. Вовремя разгадать намерения соперника и изменить расположение руки или ноги для предотвращения проведения болевого приема. Например, согнуть руку в локте, если **соперник** пытается провести болевой прием рычаг локтя, **или**, наоборот, выпрямить ее в локте, если соперник пытается применить болевой прием узел (обратный узел).

3. Защищать атакуемую руку или ногу двумя руками или туловищем, создавая преимущество в силе.

4. Контратаковать «рабочую» руку соперника (**под** «рабочей» рукой самбисты подразумевают руку, берущую атакующий захват).



5. Совершать уход в направлении движения соперника, используя инерцию его тела.

6. Не терять присутствия духа.

7. Учитывать тактическую ситуацию схватки.

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ ОТ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

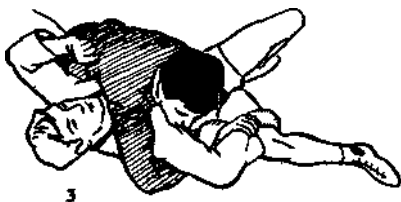
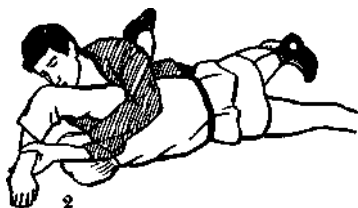
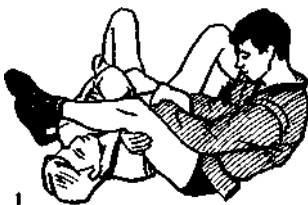
Рассмотрим основные способы защиты от болевых приемов в том случае, когда намерения противника определены.

### ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ НА РУКИ

#### 1. Защита от рычага локтя.

**Основное положение:** нападающий захватил и сжал *вашу* правую руку ногами, пытается разогнуть ее в локте и провести болевой прием рычаг локтя перегибанием.

**Способы защиты:** 1. Сцепите свои руки в замок или скрестите их на груди, захватив правой кистью одежду на **разноименном** плече своей куртки, левую руку подведите под одноименную ногу соперника (см. рис.). 2. Если соперник



неплотно сжал свои ноги, воспользуйтесь этим и **повернитесь** на правый бок (лицом к сопернику). Затем резким движением подтяните локоть атакующей руки к своему туловищу. 3. Если соперник не успел скрестить свои ноги, повернитесь на живот лицом к партнеру и, просовывая голову между его ногами, лягте грудью на живот партнера. Руки **при этом** подтяните и прижмите к своей **груди**. 4. Если вы начали защищаться в тот момент, когда соперник переносил свою ногу через ваше туловище, пронесите ее по ходу движения дальше таким **образом**, чтобы ваша голова осталась свободной, а ноги соперника были бы скрещены только на атакующей руке. Подтяните захваченную руку чуть к себе, повернитесь животом к партнеру, приподнимите свою голову и накатите соперника, приподнимая его ноги. 5. Захватив одежду на своей груди, вы сдерживаете все попытки соперника расцепить ваши руки и провести болевой прием. Выждав удобный момент, резко отпустите атакующую руку, выпрямите ее в локте и быстро поверните ладонью к противнику. Одновременно поверните туловище в этом же направлении, поворачиваясь на живот. 6. Если соперник не перенес ногу через ваше туловище ■ выполняет болевой прием согнув ногу (ближнюю к вашим ногам) в колене, то, сцепив руки в замок, повернитесь на бок (лицом от противника), затем поднимите ноги вверх и **накройте** ими голову и плечи соперника.

**Детали:** 1. Кроме способов защиты есть и контрприемы, применяемые против соперника, нападающего рычагом локтя. Они будут рассмотрены ниже. 2. Борьба самбо — остроситуационный вид спорта, поэтому каждый вид защиты или контрприем применимы только в определенной, конкретной ситуации. 3. Дальнейшие действия противника мы здесь не рассматриваем, так как в ответ на ваши защитные движения нападающий может чуть изменить угол атаки и применить **другой прием**; вы против него примените другую защиту и так далее. В данной книге будут рассмотрены только одно положение нападения и некоторые способы защиты без дальнейшего развития действий.

## 2. Защита от нападения болевым приемом узел.

Болевое ощущение возникает в плече от вращения руки, согнутой под углом 90° (кулак направлен в сторону головы). Избежать болевого приема можно, изменив положение партнеров или высвободившись от захвата и выпрямив согнутую в локте руку. Рассмотрим защиту от болевого приема узел **поперек**.

**Основное положение:** защищающийся лежит на спине; нападающий справа от него, поперек **животом** вниз. Захватив левой рукой запястье одноименной руки и

подведя предплечье правой руки под разноименный локоть, противник пытается провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** 1. Выпрямите атакуемую руку в локте, поднимая руку вдоль ковра в сторону головы и одновременно вставая на мост. 2. Используя момент вращения соперником вашей руки, поверните **локоть**, а затем и туловище в направлении продолжения движения и, вставая на мост, вывернитесь на живот (см. рис.). 3. Вставая на мост и забегая ногами от противника, измени создавшееся положение и лягте головой к сопернику параллельно его туловищу. 4. Приподнимая захваченную руку кулаком вверх и направляя ее за свою голову, направьте навстречу ей свою правую руку и сцепите свои руки над головой в борцовский замок. 5. Подтяните захваченную руку локтем к своему туловищу, не давая сопернику возможности подвести под плечо разноименную руку.

**Детали:** во время проведения защит 2, 3, 4 можно одновременно, выбрав удобный момент, выпрямить атакуемую руку в локте и таким образом лишит соперника возможности провести болевой прием **узел**. Для защиты от повторной атаки можно обхватить соперника двумя руками за туловище (можно за **куртку**) и, прижимая к себе, не дать ему возможности взять захват.

### **3. Защита от левого приема обратный узел.**

Болевое ощущение возникает в плече от вращения согнутой в локте под **углом 90°** руки (кулак направлен в сторону ног). Достаточно распространенный (особенно в последнее время) прием, выполняемый из различных положений.

Защита выполняется разгибанием руки в **локте**, захватом за куртку, пояс, ногу или изменением положения, благоприятного для выполнения болевого приема. Рассмотрим, к примеру, защиту от узла руки поперек.

**Основное положение:** защищающийся лежит на спине; нападающий справа от него, поперек, животом вниз. Захватив правой рукой запястье разноименной руки и подведя левую руку под одноименное плечо, соперник пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** 1. Приблизьте кулак атакуемой руки к своему туловищу и захватите свою одежду или пояс. 2. Выпрямите атакуемую руку в локте и отведите кулак от туловища, наложите кисть на свою ногу (см. рис.). 3. Встаньте на мост и **повернитесь** от противника, стараясь вывернуться на живот. 4. **Забегите** ногами от партнера, создавая положение, когда туловище атакуемого будет расположено параллельно туловищу атакующего. 5. Поверните кулак **захваченной** руки ладонью вверх и приподнимите кулак от ковра,

одновременно вставая на мост и поворачиваясь к сопернику.

**Д е т а л и:** выполняя защиту одним из способов, всегда готовьтесь к другому. Не давайте сопернику возможности провести прием.

Если нельзя-подтянуть кулак атакуемой руки к туловищу (защита 1), то можно совершить то же движение с другого конца: пододвинуть туловище к руке.

Совершаемое иногда в качестве защиты заведение своей руки за спину не является защитой, так как квалифицированный судья может увидеть ваше движение и **наказать** предупреждением. Кроме того, заведение руки за спину может привести к травме (растяжению мышц), так как управлять рукой, заведенной за спину, очень трудно.

#### **4. Защита от ущемления бицепса.**

Болевое ощущение появляется от ущемления мышц предплечья или плеча. **Правильнее** было бы назвать этот болевой прием ущемлением мышц предплечья и плеча. Защита от этого приема не очень сложна, но вся беда в том, что на смену ущемлению бицепса всегда идет следующий прием — рычаг локтя. Поэтому, защищаясь от ущемления бицепса, не увлекайтесь выпрямлением руки в локтевом сгибе, чтобы не попасться на рычаг локтя. Рассмотрим основные варианты защиты на примере **ущемления бицепса с переносом ног в сторону головы.**

**Основное положение:** атакуемый лежит на спине, нападающий находится справа. Перенеся ноги в сторону головы и **захватив** вашу руку между ногами, атакующий пытается **согнуть** вашу правую руку в локтевом сгибе. Подведя предплечье правой руки под локтевой сгиб, противник проводит болевой прием.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** 1. Подведя под правый кулак кисть левой руки, отодвиньте его чуть от себя, разгибая правую руку в локте (см. рис.). 2. Подтяните локоть захваченной руки резким движением к себе (как при рычаге локтя). 3. Выполнив защиту 1, одновременно встаньте на мост и, забегая вправо, перевернитесь на живот и встаньте в стойку. 4. Подведя кулак **левой** руки **под** правый, подведите ноги к сопернику и, отводя голову назад, сбросьте ноги соперника из-за головы. Можно, оказавшись головой между ногами противника, вывернуться на живот и, продвинув голову к партнеру, встать на колени.

**Д е т а л и:** можно не разрешать сопернику занять описываемое положение, и это будет лучшей защитой. Если же опасное положение создалось, не спешите с уходом. Дождитесь активных действий противника, тогда и начинайте уход. Если соперник глубоко подвел **правую** руку под ваше

предплечье, подтяните захваченную руку к себе, зажимая предплечье правой руки противника своим локтевым сгибом.

### 5. Защита от рычага плеча.

Болевое ощущение возникает от разгибания рука в плече до **предела**, отведения плеча и предплечья вверх, к голове. Самое сложное для атакующего — сковать соперника своим захватом и сделать так, чтобы он не мог передвигаться и изменить создавшееся положение. Рассмотрим **основные** способы защиты от болевого приема рычаг плеча на примере.

**Основное положение:** вы лежите на животе; атакующий нападает слева. Захватив двумя руками запястье левой руки соперника и прижимая плечом и спиной левое плечо защищающегося к ковру, атакующий разгибает вашу **руку** в плече, поднимая левую руку кулаком вверх.

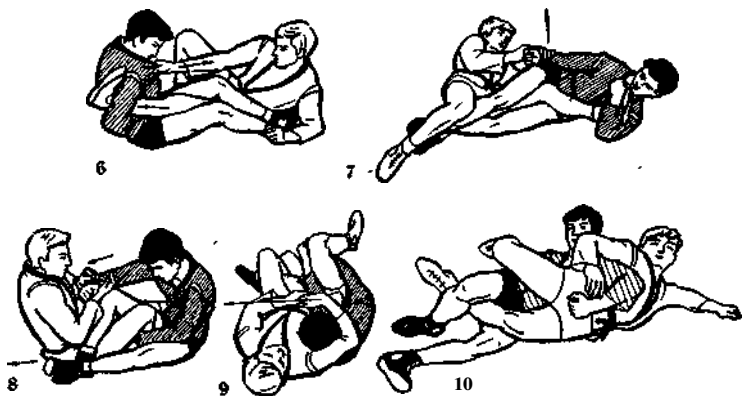
**Способы защиты:** 1. Поворачиваясь на правый бок, разверните туловище животом к партнеру и, следуя за рукой, выполните кувырок через голову. 2. Поворачивая руку, освободите захваченную противником кисть и подведите ее под свою грудь. 3. Повернитесь на бок спиной к партнеру и перенесите свои ноги через голову соперника. 4. **Обхватите** соперника левой рукой за туловище и возьмитесь за одежду на его груди. Не теряя времени, воспользуйтесь остановкой в развитии приема и выйдите из трудного положения, повернувшись **животом** к противнику. 5. Повернитесь на правый бок, **приподнимите** левую ногу и захватите левой рукой подколенный сгиб своей левой ноги (см. рис.).

**Детали:** при исполнении рычага плеча у соперника одна проблема — зафиксировать создавшееся положение на ковре. Так как плечевой пояс у большинства спортсменов развит довольно-таки сильно, выполнить рычаг плеча можно лишь в том случае, если соперник плотно зажат захватами атакующего и не может от них освободиться. Как только вы разгадали намерения соперника, не лежите ни секунды. Постоянно мешайте сопернику **взять правильный** захват, поворачиваясь то к сопернику, то от него. Постарайтесь соединить свои руки в борцовский замок.

## ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОМ НА НОГИ

### 6. Защита от ущемления ахиллова сухожилия.

Болевое ощущение **при** выполнении болевого приема ущемление ахиллова сухожилия возникает от прижатия ахиллова сухожилия к кости. Наибольший болевой эффект возникает при разгибании стопы захваченной ноги (при этом ахиллово сухожилие подходит к кости). Наиболее



уязвимое место — около пятки (в том месте, где мало **мышц**, защищающих сухожилие).

Рассмотрим способы защиты на примере ущемления ахиллова сухожилия захватом ноги под мышку.

**Основное положение:** соперник захватил вашу левую ногу под мышку правой руки, ноги скрестил на атакуемой ноге. Отводя правое плечо назад, он пытается подвести лучевую кость под самую пятку и применить болевой прием.

**Способы защиты:** 1. Согните атакуемую ногу в стопе, как можно больше подтягивая носок захваченной ноги к себе (см. рис.). 2. Протолкните атакуемую ногу вперед, сдвигая лучевую кость соперника с ахиллова **сухожилия**. 3. Захватите руками одежду на правом плече партнера, препятствуя его намерениям отвести свое плечо назад и разогнуть вашу ногу в **стопе**. 4. Если соперник не сильно сжал своими ногами вашу правую ногу, продвиньте ее коленом вперед и **поставьте** атакуемую ногу стопой на ковер. 5. Применяв возможные способы защиты, разъедините ноги соперника и прорвитесь между ногами к его голове.

**Детали:** Применяя защиту, старайтесь изменить положение, созданное соперником при атаке ущемлением ахиллова сухожилия. Помните, что один из возможных вариантов защиты — вставание в стойку.

#### 7. Защита от рычага колена.

Болевое ощущение возникает при перегибании ноги против ее естественного сгиба. Прием выполняется на выпрямленной в коленном суставе ноге. Согласно правилам соревнований, при проведении болевого приема рычаг колена перегибать ногу в колене разрешается только против ее естественного сгиба.

"Рассмотрим способы защиты на примере проведения рычага колена захватом ноги между ногами.

**Основное положение:** вы лежите на левом боку. Соперник захватил вашу левую ногу между своими ногами, крепко сжал бедро атакуемой ноги и, захватив локтевым сгибом левой руки одноименную пятку, распрямляет вашу ногу в колене и **пытается провести** болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** 1. Захватите двумя руками правую руку соперника и, подтягивая ее к себе, препятствуйте проведению приема (см. рис.). 2. Подведите правую ногу под подъем своей левой ноги, скрестите ноги и, сгибая их в **коленях**, не дайте сопернику возможности осуществить задуманное. 3. Разъедините ноги соперника, просуньте правую ногу между его ногами и, скрещивая свои ноги, согните их в коленях. 4. Продвиньте захваченную ногу как можно дальше вперед, таким образом, чтобы место захвата вашей ноги отстояло от колена как можно дальше. Сопернику не хватит при этом сил разогнуть вашу ногу в колене. 5. Совершая все описанные выше действия, поверните ногу направо, заставляя соперника сгибать захваченную ногу в направлении ее естественного сгиба.

**Детали:** мышцы ног очень сильные, поэтому, применяя ту или иную защиту, всегда активно сгибайте ногу в колене. При каждой возможности старайтесь встать в стойку.

### **8. Защита от ущемления икроножной мышцы.**

Болевое ощущение **возникает** от прижимания нервных узлов, расположенных под икроножной мышцей, к кости ноги. Известны два способа выполнения болевого приема: перегибанием и захватом ноги под мышку. Рассмотрим первый из них в качестве примера.

**Основное положение.** противник сидит напротив вас на ковре. Захватив вашу правую ногу между своими **ногами** и согнув захваченную ногу в колене, он подвел лучевую кость левой руки под подколенный **сгиб** вашей правой ноги. Ноги свои соперник скрестил за бедром захваченной ноги. Помогая второй рукой, соперник **пытается согнуть** захваченную ногу в колене как можно больше и прижать мышцы атакуемой ноги к кости.

**Способы защиты:** 1. Захватите двумя руками **правую** руку соперника. **Резким** рывком к себе сорвите **захват** и подтяните запястье **соперника** к своей груди (см. рис.). 2. Подведите левую ногу под пятку своей правой ноги. Выпрямляя обе ноги одновременно, разогните атакуемую ногу в колене. 3. Захватите двумя руками соперника за шею и **притяните** его к себе. Сковывая противника захватом, **не**

давайте возможности провести болевой прием. 4. Захватите правой рукой разноименную ногу соперника под мышку и, ложась на правый бок, проведите болевой прием ущемление ахиллова сухожилия. 5. Поставив левую ногу на стопу и подтягиваясь двумя руками к партнеру, встаньте на йоги.

**Д е т а л и:** пытаюсь провести ту или иную защиту, продумайте сразу комбинацию из описанных выше защит. Например, подтягивая двумя руками правую руку соперника к себе, одновременно подведите левую ногу под пятку своей правой ноги. Или, подтягивая голову соперника к себе двумя **руками** (защита 3), одновременно попытайтесь встать на ноги.

### 9. Защита от рычага бедра.

Болевое ощущение возникает от разгибания ноги соперника в тазобедренном суставе против ее естественного сгиба. Болевой прием выполняется из различных положений. Основная задача защищающегося — изменить существующее положение, сгибая или выпрямляя атакуемую ногу в тазобедренном суставе.

**Основное положение:** вы стоите на четвереньках; нападающий" подходит слева, подводит левую ногу изнутри между ногами соперника и заводит за бедро одноименной ноги, затем захватывает двумя руками ваше правое бедро и, ложась на спину, подтягивая захваченное бедро к себе и разгибая ногу в тазобедренном суставе, проводит болевой" прием.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** 1. В момент начала проведения приема выпрямите левую ногу, и соперник не сможет завести свою ногу за ваше бедро. 2. Захватите двумя **руками** руки соперника и лишите его тем самым возможности продолжать атаку. 3. В тот момент, когда соперник, выполнив первоначальные действия, начнет переворачиваться на спину, постарайтесь выпрямить правую ногу в колене и в тазобедренном суставе, препятствуя возможности провести рычаг бедра. 4. Если вы пропустили момент начала атаки и начали сопротивление после того, как соперник перевернул вас на спину, захватите двумя руками руки партнера, срывая захват. Можно захватить правой рукой голову соперника (см. рис.) и, прижимая ее к левому плечу противника, не дать провести задуманный прием. 5. Не забудьте о возможности встать в стойку. Этот маневр может получиться в начале **атаки**. когда соперник не успел еще выполнить зацеп своей ногой.

**Д е т а л и:** главное в защите от болевого приема рычаг бедра — вовремя разгадать намерения соперника и **выпрямить атакуемую** ногу в тазобедренном суставе.



## 10. Защита от узла ноги.

Болевое ощущение **возникает** от вращения захваченной ноги вокруг оси, проходящей через бедро. Прием достаточно **эффективный**, особенно если вы пропустили начало атаки, поэтому внимательно следите за намерениями соперника в борьбе лежа и, разгадав его замыслы, тут же ставьте защиту.

**Основное положение:** вы лежите на животе; соперник нападает слева и расположен лицом к ногам. Захватив подколенным сгибом правой ноги голень вашей левой ноги и согнув ее в колене, соперник отводит правую ногу назад, поворачивая левую ногу вокруг оси, проходящей через бедро. Для усиления действия приема соперник подвел левую ногу под ваше одноименное бедро и приподнимает его вверх.

**Способы защиты:** 1. Поворачиваясь на левый бок по ходу вращения захваченной **ноги**, ложитесь на спину, препятствуя проведению приема (см. рис.). 2. В самом начале атаки соперника выпрямите ногу в колене, препятствуя проведению приема. 3. Во время проведения приема продвиньтесь туловищем **вперед**, выпрямляя захваченную ногу в **колене**. 4. Захватите соперника левой рукой за шею **и**, притягивая к себе и сковывая **захватом**, препятствуйте проведению болевого приема. 5. В **начале** атаки встаньте на четвереньки, а затем в **стойку**, предотвращая проведение болевого приема.

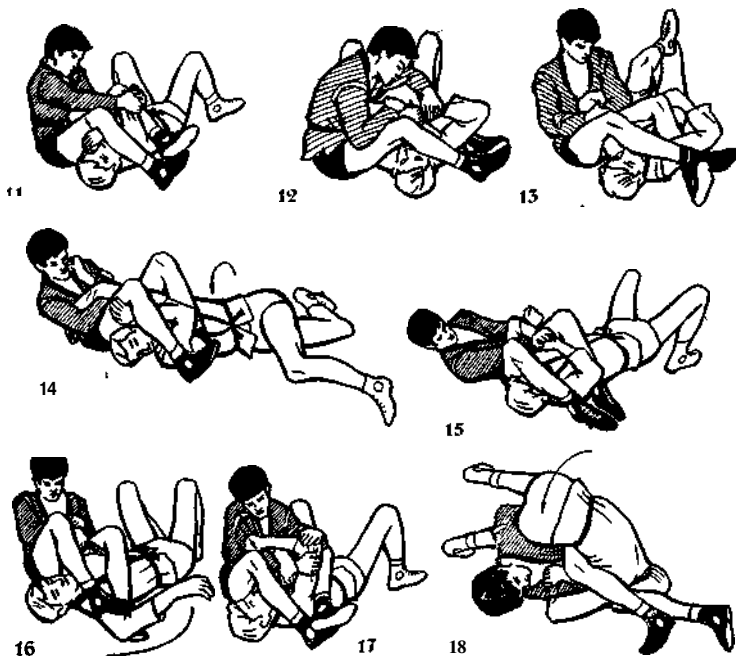
**Детали:** узел **ноги** — прием специфичный и требует наличия определенной **сложившейся** ситуации, в которой ваша нога была бы согнута под углом 90° в коленном суставе. Не залеживаясь на ковре, вставая при каждой возможности в стойку или выпрямляя ноги в **коленях**, вы не дадите сопернику провести болевой прием узел ноги.

## **ЗАЩИТА И СПОСОБЫ УХОДА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ, КОГДА СОПЕРНИК ЗАХВАТЫВАЕТ РУКИ МЕЖДУ НОГАМИ И АТАКУЕТ РЫЧАГОМ ЛОКТЯ ИЛИ ДРУГИМИ ПРИЕМАМИ**

### 11. Защита от подтягивания локтя дальней руки.

**Основное положение:** вы сцепили руки в замок; противник захватил ваши **руки** между ногами **и**, захватывая локоть дальней руки и **подтягивая** его к себе, пытается выпрямить ваши руки в локтевых суставах.

**Способы защиты:** в тот момент, когда соперник начнет подтягивать локоть дальней руки к себе, направьте кисть своей правой руки под подколенный сгиб одноименной



ноги соперника (см. рис.). Левую руку подведите под локтевой сгиб вашей правой руки. В создавшемся положении легче выдержать попытки соперника расцепить **руки**.

**Д е т а л и:** можно **чуть** изменить концовку защиты, направляя кисти обеих рук под подколенный сгиб **правой** ноги соперника. Выпрямляя затем свои руки в локтевом суставе и одновременно поворачиваясь к сопернику и вставая на мост, уйдете из опасного положения.

## 12. Защита от сбивания рук, захваченных в замок.

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** соперник пытается расцепить ваши руки, захваченные в борцовский замок, одновременным сбиванием захвата движениями правой и левой рук в сторону больших пальцев.

**С п о с о б ы   з а щ и т ы:** опустите кисти рук вниз и прижмите их к груди (см. рис.). Одновременно повернитесь к противнику и, вставая на мост и забегая ногами влево, перевернитесь на живот и встаньте в стойку.

**Д е т а л и:** если противник не скрещивает ноги за вашими руками, то можно, опуская кисти рук вниз, одновременно раздвинуть правым плечом ноги соперника и, поворачиваясь на левый бок (лицом к партнеру), резким движением выдернуть локоть захваченной руки вниз к своему туловищу.

### 13. Защита от расцепления рук при помощи угрозы проведения обратного узла.

**Основное положение:** соперник подвел левую руку под ваше одноименное предплечье, а правую руку наложил на локоть левой руки. Сцепив свои руки, он пытается разъединить хват, отводя левое плечо назад.

**Способы защиты:** крепко сцепите свои руки в замок и подтяните кулак левой руки к себе. Отводя локоть левой руки к ногам и чуть-чуть выпрямляя руку, сбросьте предплечье правой руки со своего локтя.

**Детали:** если выполнить описанное выше действие не удалось, то подведите согнутую в колене левую ногу под левое плечо противника и воспрепятствуйте ему в отведении левого плеча назад. Очень важно разгадать замысел противника и, опуская захваченные руки вниз, маневрируя левым локтем, не дать ему возможности упереться правым локтем в ваше предплечье. Чтобы не дать возможности сопернику выполнить атаку, можно встать на мост в момент подведения противником правой руки под ваш локоть.

### 14. Защита от узла ближней руки.

**Основное положение:** противник подвел свою правую руку под предплечье **вашей** разноименной руки со стороны головы. Отводя свое **правое** плечо **назад**, соперник пытается расцепить ваши руки, угрожая болевым приемом узел.

**Способы защиты:** распуская хват, одновременно повернитесь на **правый** бок и вывернитесь на живот (см. рис.).

**Детали:** сразу же после расцепления рук подведите кулак правой руки под подколенный стиб одноименной ноги противника.

### 15. Защита от угрозы ущемления бицепса.

**Основное положение:** нападающий подвел правую руку под разноименное предплечье и, наложив левую руку сверху, пытается провести ущемление бицепса или выпрямить вашу руку и выполнить рычаг локтя.

**Способы защиты:** сцепив руки в замок, старайтесь держать правую руку согнутой под углом  $90^\circ$ , не увеличивая и не уменьшая угол (см. рис.).

**Детали:** если противник сгибает вашу руку на меньший угол, то вы **выпрямляете** ее. Если он разгибает руку, то вы опускаете **кулаки**, **вниз**. В случае изменения способа атаки встаете на мост, забегаете ногами к голове противника и переворачиваетесь на живот.

### 16. Защита от расцепления рук упором йогой в дальнее плечо.

**Основное положение:** защищающийся лежит на спине, сцепив руки в замок: нападающий пытается расцепить руки, упираясь правой ногой в ваше одноименное плечо.

**Способы защиты:** в тот момент, когда соперник расцепит ноги и упрется ногой в дальнее плечо, опустите руки вниз, захватите левой рукой одежду на своей груди, расцепите руки (см. рис.) и выпрямите правую руку в локте.

**Детали:** после выполнения описанных выше действий можно избежать опасного положения различными способами: сцепить опять свои руки и уйти через мост, резко выпрямить атакуемую руку в локте и одновременно забежать ногами от противника и вывернуться на живот, сбросить правой рукой одноименную ногу противника с головы и повернуться на левый бок лицом к противнику.

### **17. Защита от узла в сторону головы через ногу.**

**Основное положение:** противник пытается расцепить ваши руки, выполняя узел руки в сторону головы через свою ногу. Для этого он подвел правое предплечье под разноименную руку и пытается выполнить прием.

**Способы защиты:** захватите правой рукой одежду противника и притяните его к себе, не давая возможности расцепить руки (см. рис.).

**Детали:** можно усилить защиту, если после описанных действий встать на мост, забежать ногами в сторону головы соперника и, перевернувшись на живот, встать на ноги и оторвать плечи противника от ковра.

### **18. Защита от расщепления рук, ложась на бок с захватом дальнего бедра снаружи.**

**Основное положение:** во время расщепления рук при атаке рычагом локтя противник, подождав, когда вы встанете на мост и забежите ногами в сторону головы, выставляет левую руку вверх и захватывает дальнее бедро вашей ноги снаружи. При этом создается очень тяжелое положение, из которого трудно уйти, но легко выполнить болевой прием.

**Способы защиты:** выполняйте забегание быстро, не давая возможности противнику выполнить задуманные действия. Если же это не получается и соперник сумел захватить ваше дальнее бедро, то не нужно спешить: зафиксируйте создавшееся положение (см. рис.). Для продолжения атаки соперник вынужден будет расцепить свои ноги и отжать правой ногой вашу голову. Во время выполнения этого действия отведите голову влево, приподнимите вверх и продвиньте между ногами соперника.

**Детали:** после захвата соперником вашего бедра сна-

**Тружи** попытайтесь освободиться от захвата выпрямлением правой ноги. Если это не получается, то, наоборот, согните правую ногу в бедре и в колене и «провалитесь» тазом к противнику.

### **19. Защита от расцепления рук захватом разноименной рукой за пояс.**

**Основное положение:** противник, пытаясь расцепить руки, захватил левой рукой ваше разноименное бедро, подвел правое предплечье под ваши сцепленные руки и захватил правой рукой пояс у вас на животе.

**Способы защиты:** крепко сцепив свои руки в замок, отведите локоть левой руки в сторону, расцепляя ноги **противника**, и просуньте голову между ногами соперника (см. рис.).

**Детали:** во время выполнения защиты выпрямите правую ногу в бедре и колене, отвлекая соперника.

### **20. Защита от расцепления рук, когда противник ложится на спину.**

**Основное положение:** противник, пытаясь **расцепить** руки, подвел предплечье левой руки под вашу одноименную руку и захватил свою одежду на шее. Ложась на спину, он пытается **расцепить** захват.

**Способы защиты:** в момент атаки соперника разведите предплечья **своих рук** в стороны и просуньте в освободившееся пространство свою голову. Используя движение противника, **прорвитесь** головой и туловищем между его ногами и повернитесь к нему лицом (см. рис.).

**Детали:** руки держите крепко, подтягивая кисти к себе. Для избежания повторной атаки наложите сцепленные руки на голову.

### **21. Защита от обратного узла на ближнюю руку.**

**Основное положение:** противник подвел левую руку под локтевой сгиб одноименной руки со стороны ног и пытается разъединить руки, проводя обратный узел.

**Способы защиты:** согнув левую ногу в тазобедренном суставе, разъедините руки и наложите ладонь левой руки на свое одноименное бедро (см. рис.). Затем подведите кулак правой руки под подколенный сгиб правой ноги соперника. После проведения такой операции можно опять сцепить руки в замок, но при этом ноги соперника окажутся под **мышкой** вашей правой руки. Забегая ногами от партнера, перевернитесь на **живот** и встаньте в стойку.

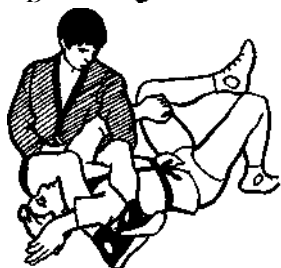
**Детали:** если противник не скрещивает ноги, можно, проделав первоначальные действия и наложив ладонь левой руки на свое бедро, подвести правую руку под левой ногой **партнера**, сбросить ноги соперника с головы, сцепить



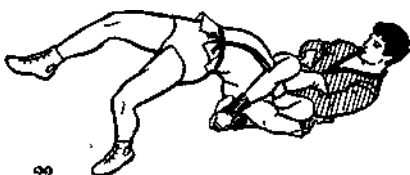
19



20



21



22



23



24



25



26



27

опять свои руки в замок и, перевернувшись на живот, накрыть своими ногами соперника и перейти в контра наступление.

22. Защита от узла захватом одноименной рукой руки соперника со стороны головы.

Основное положение: с целью расцепления рук противник подвел предплечье правой руки под вашу разноименную руку со стороны головы и выполняет болевой прием узел.

**Способы защиты:** крепче сцепите руки и притяните правое плечо противника к себе. Одновременно используя движения соперника, встаньте на мост и забегайте ногами в сторону головы противника (см. рис.), перевернитесь на живот и встаньте в стойку.

**Детали:** если соперник все же сумел расцепить ваши руки, то, поворачиваясь на правый бок и забегая ногами от противника, вывернитесь на живот. После **забега** можно руки сцепить снова.

### **23. Защита от рычага плеча, выполняемого без разъединения сцепления рук.**

**Основное положение:** противник, не разъединяя сцепленных рук, отводит предплечье вашей левой руки в сторону и пытается выполнить рычаг плеча.

**Способы защиты:** помогая правой рукой, опустите кулак левой руки вниз (см. рис.). Одновременно встаньте на мост и повернитесь в сторону соперника на левый бок.

**Детали:** во время выполнения защиты постарайтесь подтянуть левую руку к себе.

### **24. Защита от рычага локтя, выполняемого с угрозой проведения обратного узла на дальнюю руку.**

**Основное положение:** противник пытается расцепить ваши руки, отводя правую руку в сторону и угрожая **обратным** узлом.

**Способы защиты:** сгибая левую руку в локте, прорвитесь головой между ногами соперника (см. рис.) и вывернитесь на живот лицом к сопернику.

**Детали:** для усиления защиты попытайтесь захватить левой рукой одежду на своей груди. Не спешите выпрямить левую руку в локте: выполнить разгибание одной рукой соперник не сможет. А если он поможет себе левой рукой, то вынужден будет отпустить разноименную руку, и вы тут же сцепите свои руки в замок.

### **25. Защита от рычага локтя, выполняемого накладыванием своей ладони на локоть дальней руки соперника.**

**Основное положение:** противник пытается расцепить ваши руки рычагом локтя, накладывая ладонь на локоть дальней руки.

**Способы защиты:** смените хват, захватив руки в замок или подведя предплечье левой руки под согнутую в локте правую руку. Если же вы чувствуете, что противник вот-вот расцепит ваши **руки**, то быстро расцепите хват, **оттолкните** правую ногу противника в сторону, освободите правую руку и, выпрямляя свою левую руку (см. рис.), повернитесь на правый бок, затем на живот.

**Детали:** во время выполнения ухода голову следует

прижать к левому плечу, ногами забегать от противника как можно дальше.

### **26. Защита от рычага локтя, выполняемого накладыванием ноги на дальнюю руку соперника.**

**Основное положение:** противник пытается расцепить руки, наложив свою левую ногу на вашу одноименную руку.

**Способы защиты:** захватив правой рукой одежду на своей куртке, расцепите хват, подняв руку вверх, обхватите левую ногу соперника и опять сцепите свои руки в замок (см. рис.).

**Детали:** для усиления защиты после описанных выше действий забегите ногами от противника, повернитесь на правый бок и, накатывая соперника на спину и на голову, встаньте в стойку.

### **27. Защита от рычага локтя, выполняемого с переносом ноги через вашу голову.**

**Основное положение:** во время исполнения защиты, когда вы подняли обе свои руки вверх, противник занес левую ногу за вашу голову и пытается провести рычаг локтя в создавшемся положении.

**Способы защиты:** расцепите руки, освободите правое плечо и, повернувшись на левый бок лицом к противнику (см. рис.), подперните локоть<sup>1</sup> левой руки к себе. Затем сцепите опять свои руки в замок.

**Детали:** перед началом защитных действий попытайтесь расцепить ноги противника. До тех пор, пока это вам не удалось, не начинайте контратаку.

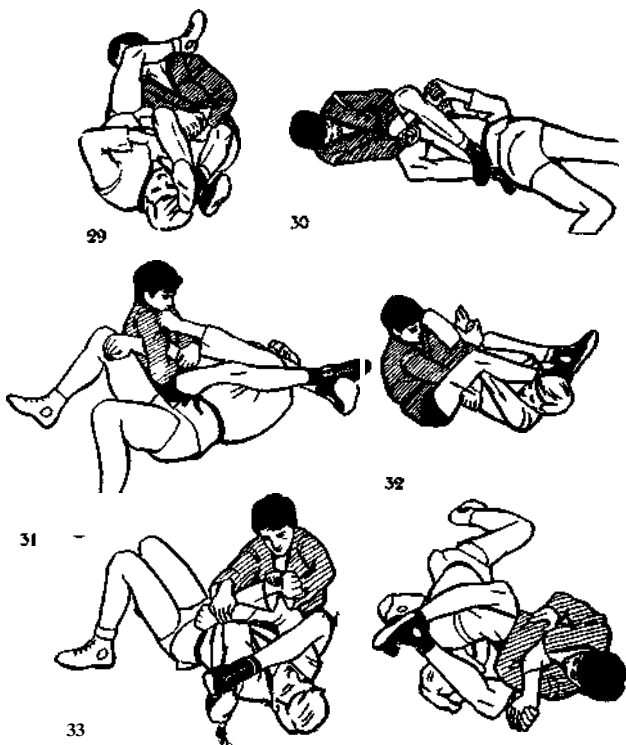
### **28. Защита от рычага плеча, выполняемого с переносом ноги за голову.**

**Основное положение:** противник пытается провести рычаг плеча после переноса левой ноги за вашу голову.

**Способы защиты:** согните в локте свою правую руку. Поворачиваясь лицом к сопернику, опустите плечи вниз, подтяните локти захваченных рук к себе и просуньте голову между ногами соперника (см. рис.). Дальнейшие действия были описаны выше: поворачиваясь лицом к сопернику, опрокидывайте его на спину и, захватывая одежду на груди, захватите на удержание.

**Детали:** этот прием соперник может применить только тогда, когда вы останавливаетесь в своей контратаке. Если защищающийся не распускает рук и все время просовывает голову между ногами соперника, выполнить рычаг плеча очень трудно.





**29. Защита от ущемления бицепса, проводимого переносом ног в сторону головы соперника.**

**Основное положение:** соперник пытается выполнить ущемление бицепса, перенося ноги в сторону головы и сгибая их в коленях.

**Способы защиты:** занесите левую ногу за голову соперника и, сгибая ногу в колене и отводя бедро левой ноги назад, опрокиньте его на спину (см. рис.). Одновременно с этим сбросьте ноги с головы и повернитесь на правый бок, подтягивая правую руку к себе.

**Детали:** во время исполнения описанных выше действий подведите левую руку под кулак своей правой руки и оттолкните руки от себя. Старайтесь, чтобы соперник не смог уменьшить угол сгиба вашей правой руки.

**30. Защита от ущемления бицепса, проводимого переносом ног в сторону ног соперника.**

**Основное положение:** противник пытается провести ущемление бицепса и перенес обе ноги в сторону ног соперника.

**Способы защиты:** подведя левую руку под кулак своей правой руки, разогните атакуемую руку в локте и, поворачиваясь на бок (см. рис.), попытайтесь прорваться спиной между ногами соперника.

**Детали:** если противник плохо захватил вашу руку, можно освободиться, подтянув резким движением правую руку к своему туловищу и поворачиваясь на правый бок.

**31. Защита от рычага локтя, проводимого захватом руки соперника под мышку.**

**Основное положение:** противник захватил предплечье вашей правой руки под мышкой и, подведя лучевую кость под локоть и отводя правое плечо назад, пытается провести рычаг локтя.

**Способы защиты:** подведите кулак левой руки под одноименное колено противника и выпрямите руку в локте (см. рис.). Сбрасывая ноги соперника, повернитесь на правый бок и подтяните захваченную руку к себе. Одновременно встаньте на мост и опрокиньте соперника на спину.

**Детали:** можно защититься и другим способом: отведите левой рукой одноименное колено от себя и сбросьте со своей головы. Освободите голову, приподнимите ее вверх, повернитесь на правый бок, захватите левой рукой голову или одежду соперника и, накатывая противника на спину, встаньте в стойку.

**32. Защита от рычага локтя, проводимого скрещиванием рук соперника на груди.**

**Основное положение:** противник скрестил ваши руки на груди и, выпрямляя правую руку в локте, пытается провести рычаг локтя.

**Способы защиты:** поворачиваясь на левый бок и выпрямляя правую руку в локте, отодвиньте левое плечо от противника. Одновременно резким движением локтя к себе опустите атакуемую руку вниз, освобождаясь от опасного положения (см. рис.).

**Детали:** с целью экономии сил можно не подтягивать руку полностью к себе, а только освободить локоть, оставляя предплечье в руках соперника. Выполнить болевой прием рычаг локтя, захватив только предплечье, невозможно.

**33. Защита от узла руки, проводимого скрещиванием рук соперника.**

**Основное положение:** противник скрестил ваши руки на груди и, отводя предплечье левой руки от себя, проводит болевой прием узел.

**Способы защиты:** забегая ногами к противнику и вставая на мост, положите соперника на спину. **Однове-**

менно подтяните локоть **правой** руки к себе и сцепите свои руки в замок.

**Д е т а л и:** опасного положения можно избежать, если, заранее предвидя намерения соперника, не дать ему возможности завести вашу правую руку под левую (см. рис.).

**34. Защита от узла дальней руки, проводимого подведением одноименной руки под предплечье соперника.**

**Основное положение:** противник подвел правую руку под одноименное предплечье и, подтягивая локоть дальней руки к себе, пытается провести болевой прием узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** вставая на мост и поворачиваясь на левый бок, сбиваете противника на спину (см. рис.), встаете в стойку.

**Д е т а л и:** можно избежать опасного положения, подтягивая правую руку к себе и опуская локоть **атакуемой** руки вниз. Можно избежать болевого приема узел и выпрямляя на короткое время атакуемую руку в локте. Как только предплечье соперника окажется выше вашего локтя, **подтяните** руку к себе и, вставая на мост, освободитесь от **опасного** положения.

**35. Защита от обратного узла дальней руки, проводимого предплечьем, подведенным под разноименную руку соперника со стороны ног.**

**Основное положение:** противник подвел левую руку под разноименное предплечье со стороны ног и, **подтягивая** захваченный локоть к себе, пытается провести болевой прием обратный узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** выпрямляя захваченную руку в локте и одновременно подтягивая правый локоть вниз, вы освобождаетесь от опасной ситуации. Забегая одновременно ногами к сопернику (см. рис.), повернитесь лицом к нему и положите его на спину.

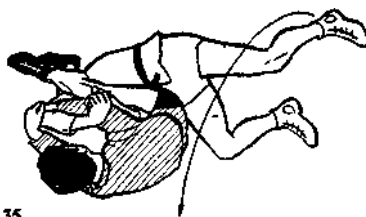
**Д е т а л и:** во время выпрямления руки опасайтесь атаку соперника рычагом локтя. Во избежание этого во время выпрямления руки одновременно подерните руку к себе.

**36. Защита от рычага локтя, проводимого с захватом дальней руки соперника в локтевой сгиб.**

**Основное положение:** соперник пытается провести рычаг локтя на дальнюю руку, накладывая кисти рук на локтевой сгиб вашей правой руки.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** резко расцепив руки, отведите атакуемую руку от соперника и согните ее в локте (см. рис.).

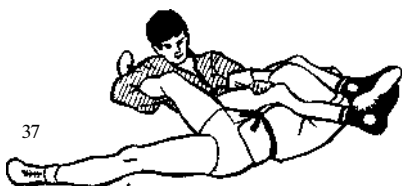
**Д е т а л и:** для усиления защиты можно после выполнения описанных действий встать на мост, забежать ногами к сопернику и, положив его на спину, вывернуться на **живот**.



35



36



37



38



39



40

Расцепляя руки, опасайтесь возможного нападения соперника на левую руку рычагом локтя с захватом левого предплечья под мышку.

### 37. Защита от ущемления ахиллова сухожилия.

**Основное положение:** противник, захватив ваши руки между своими ногами, пытается провести болевой прием **ущемление** ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** выпрямляя захваченную ногу в колене (см. рис.), одновременно освободите руки, разводя предплечья в разные стороны и сбрасывая ноги вверх за голову.

**Детали:** после освобождения рук сядьте на ковер и захватите одежду противника.

### 38. Защита от узла ноги.

**Основное положение:** противник, захватив ваши руки между ногами, пытается атаковать болевой приемом узел ноги.

**Способы защиты:** освободив левую руку (см. рис.) > **подведите** ее под левую ногу противника и выпрямите ее в локте. Затем отведите обе ноги противника вниз к своему поясу.

**Детали:** во избежание опасного **положения**, защищаясь

от рычага **локтя**, не подводите правую ногу близко к сопернику и не давайте ему возможности завести правую руку за вашу голень.

### **39. Защита от ущемления ахиллова сухожилия дальней ноги.**

**Основное положение:** противник, продолжая удерживать ваши руки двумя ногами, захватил дальнюю ногу под мышку и пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** активно действуя двумя руками, расцепите ноги противника и сбросьте их за свою голову (см. рис.). Перенесите правую ногу через голову и туловище соперника и сядьте на него верхом. Наклоняясь вперед, захватите левую руку и атакуйте рычагом локтя.

**Детали:** для усиления защиты согните левую ногу в колене, опустите таз как можно ближе к сопернику и поставьте левую ногу на стопу. При освобождении рук можно правой ногой отжать голову соперника в сторону, мешая ему атаковать.

### **40. Защита против комбинаций.**

Если соперник проводит комбинацию из нескольких приемов и быстро переходит с **одного** приема на другой, то ваша задача — зафиксировать положение, не создающее для вас большой угрозы (см. **рис.**). Для этого нужно захватить одежду соперника или его руку (ногу) и подтянуть к себе.

Во время **перехода** от одного приема к другому появляется момент, когда **можно** разрушить замыслы противника. Пока соперник не переходит к другому приему, не освободитесь от положения, которое вы считаете неопасным.

Если противник захватил ваши руки на болевой прием и не выполняет его, не спешите уходить. Дождитесь, когда противник начнет движение и, используя инерцию и его силу, темп движения, совершите уход.

# **ЗАЩИТА ЛЕЖА НА СПИНЕ**



ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖЕНИЯ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СБОКУ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ НОГ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА ВЕРХОМ

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА КОМБИНАЦИЯМИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЕМОВ

## ХАРАКТЕРИСТИКА

Положение лежа на спине весьма удобно для защиты. Наверное, потому, что руки и ноги свободны и технически грамотный самбист всегда сможет воспользоваться **этим обстоятельством**.

Способы защиты в положении лежа на спине зависят от того, насколько хорошо удалось сопернику создать опасное положение. Если речь идет об удержании, то насколько хорошо удалось взять правильный захват. Если о болевом приеме, то насколько правильно соперник атаковал вашу руку или ногу. Самая надежная защита — это предвидение действий атакующего и заблаговременное выставление постов предупреждения. Например, соперник атакует вас удержанием. Не дать **ему** прижаться к вашему туловищу, не дать захватить голову, руки — вот на что следует обращать внимание.

Лежа на спине — **очень** удобное положение для того, чтобы, подтянув к груди локти и колени, создать надежную защиту, при которой у соперника не окажется возможности для атаки.

Если же партнер сумел все же создать угрозу нападения, срочно подтягивайте тылы — локти и **колени**. **Только** в этом случае вы можете быть защищены от проведения удержания.

Сложнее, если соперник нападает болевыми приемами. В таких случаях нельзя теряться. Попробуйте дать противнику больше, чем он сможет взять: например, две ноги, когда он атакует одну ногу, или две руки когда он нападает на руку.

В борьбе самбо, где правила учитывают ее прикладной характер, положение лежа на спине не является проигрышным. Есть немало самбистов, чувствующих себя увереннее именно в такой позиции. Аргументы в их пользу **следующие**: 1. Лежа на спине, видишь противника и можешь правильно понять смысл его действий. 2. В положении лежа на спине свободны руки и ноги и их можно **использовать** для атаки и защиты. 3. Рассматриваемое положение удобно тем, что спина защищена ковром и нападения можно ожидать только спереди.

Если противник не начал атаки, а вы лежите на спине, постарайтесь расположиться ногами к сопернику — так удобнее контратаковать. Если противник напал на вас каким-либо **приемом**, защищайтесь одним из описанных ниже способом.

# СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СБОКУ

## ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЙ

### 41. Уход от удержания сбоку через мост.

**Основное положение:** **нападающий**, сидя справа от вас, обхватил вашу шею правой рукой, левой рукой захватил разноименный рукав вашей куртки около локтя. Опустив голову вниз и широко раздвинув ноги, соперник пытается провести удержание сбоку.

**Способы защиты:** захватите левой рукой пояс на животе противника как можно дальше или **сцепите** руки в замок. Приподнимите вверх ноги и поставьте их на ковер ближе к ногам соперника. Прижмите двумя руками туловище соперника как можно крепче к себе. Вставая на мост, перебросьте противника через грудь и положите его на спину (см. рис.). Перевернувшись на правый бок или на живот, проведите удержание или перейдите на болевой прием.

**Детали:** не старайтесь перетащить соперника через свою грудь — это очень тяжело. Проведите мысленно биссектрису угла между своей головой и левым плечом. В этом направлении и следует перебрасывать соперника, поднимая одновременно свои руки. Все описанные выше действия следует выполнять слитно, в одно движение. Чтобы соперник «пошел» на вас, подтолкните сначала его животом немного вперед, чтобы он уперся головой в ковер. В тот момент, когда противник начнет восстанавливать равновесие, постарайтесь попасть в амплитуду его движения и, вставая на мост, начните контратаку.

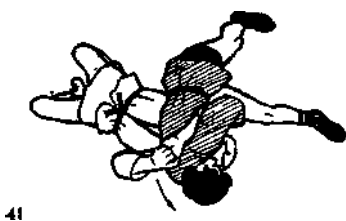
### 42. Уход от удержания сбоку выседом.

**Основное положение:** **противник**, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку с накатом на туловище. Для этого он захватил вашу правую руку под мышку разноименной руки, правой рукой обхватил шею.

**Способы защиты:** отведите левую руку в сторону от себя, делая попытку встать на мост; дождитесь, когда соперник начнет преодолевать ваше сопротивление и в этот момент уберите обе ноги влево (от противника). Одновременно оперевшись предплечьем левой руки в лоб соперника, оттолкните его от себя и сядьте на ковер. Наклонив голову вниз и отведя левую ногу как можно дальше назад, возьмите соперника на удержание.

**Детали:** перед тем как выполнить **высед**, можно для большей инерции сделать замах ногами, приподняв их. В момент отталкивания соперника опустите обе ноги на ковер чуть вправо.





41



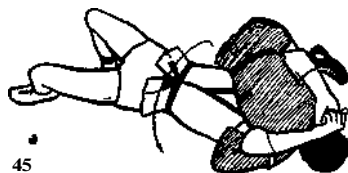
42



43



44



45



46



47



48



49



50

### 43. Уход от удержания сбоку с **выставлением** руки.

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку. С целью предотвращения ухода через мост он выставил правую руку в сторону.

**Способы защиты:** подведите левую руку под правую кисть соперника. Захватите запястье разноименной руки и, отводя свою руку влево, освободите место для вашего ухода (см. рис.). Обхватив теперь туловище соперника (прижимая его правую руку к туловищу), уйдите через мост (прием 41).

**Детали:** если вам удалось отвести правую руку соперника от **туловища**, то уйти от удержания можно и другими способами: вывернуться на живот, поворачиваясь к сопернику (на правый бок), или, поднырнув под правое плечо соперника и **прижав** затем головой атакуемое плечо к коврику провести болевой прием узел руки внутрь. Можно, прижав правую руку соперника к его туловищу, сделать **высед** (прием 42) и сесть на ковер.

#### 44. Уход от удержания сбоку отжиманием головы.

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны, пытается провести удержание сбоку с захватом дальней руки снизу. Левая рука соперника проходит под **вашей** шеей и захватывает куртку.

**Способы защиты:** наложив предплечье левой руки на лоб сопернику и отжимая его от себя (см. рис.), поднимите обе ноги вверх, затем отведите их в сторону (от **соперника**) и, сделав **высед**, сядьте на ковер.

**Детали:** перед началом ухода можно подвести свои ноги к ногам соперника, затем отвести ноги в противоположном направлении. Это движение ускорит отвод ног и усилит выполнение защиты.

#### 45. Уход от удержания сбоку с захватом дальней руки.

**Основное положение:** соперник, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку с захватом дальней руки сверху.

**Способы защиты:** сцепите свои руки в замок за спиной партнера. Встав на мост, подтолкните соперника грудью вперед, заставляя его выставить вперед ноги и оказывать давление туловищем на вашу грудь. Используя движение **соперника**, подперните его двумя руками вверх и, вставая на мост и переворачиваясь на живот, перебросьте через себя влево (см. рис.).

**Детали:** во время **ухода** через мост вы сначала действуете руками (поднимаете их вверх), затем встаете на мост и переворачиваетесь на живот.

**Характерные ошибки:** 1. Руки запаздывают, то есть вы сначала встаете на мост, а затем начинаете перетаскивать соперника руками. 2. Движения ваших рук направлены не по биссектрисе угла, образованного головой и плечом, и вы перетаскиваете нападающего через свою грудь. 3. «Слабый мост» — вы не круто встаете на мост, и нападающий дожимает вас своим телом.

#### 46. Уход от удержания сбоку выворачиваясь.

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку, захватив дальнюю руку, прижатую к туловищу.

**Способы защиты:** подбивая соперника животом и вставая на мост, приподнимите левую руку и сбейте захват соперника как можно ближе к шее. Подтягивая правый локоть, к себе и поворачиваясь на правый бок (см. рис.), вывернитесь на живот.

**Детали:** для усиления вашего движения на живот можно зацепить левой ногой одноименную ногу соперника. Согнув ногу в колене, подтянитесь вправо. Если партнер начнет дожимать вас, пытайтесь положить опять на спину, можно уйти через мост (прием 41).

47. Уход от удержания сбоку с захватом своего бедра.

**Основное положение:** соперник, сидя с левой стороны, проводит удержание сбоку с захватом своего бедра.

**Способы защиты:** обхватите правой рукой соперника за туловище как можно дальше и сцепите свои руки в замок. Попытайтесь сначала вывернуться на живот, поворачиваясь на левый бок (к сопернику). Почувствовав сопротивление, поддержите партнера двумя руками вверх, и, вставая на мост, повернитесь на правый бок, а затем и на живот, накатывая противника на левое плечо, а затем на спину (см. рис.).

**Детали:** как только соперник коснется плечами ковра, постарайтесь как можно быстрее и как можно дальше отвести правую ногу от соперника и перевернуться на живот, опираясь на правую ногу.

48. Уход от удержания сбоку перетаскивая соперника **через себя**.

**Основное положение:** соперник, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку с отворотом куртки.

**Способы защиты:** приподнимая правую руку вверх и приближаясь плечами к противнику, просуньте правую руку как можно глубже под мышку соперника (см. рис.), согните ее в локте и опустите ладонью на лоб противника. Одновременно согните левую руку в локте и приподнимите левое плечо. Соедините руки вместе, сцепите их в замок и, слегка отжав соперника от себя, резким движением поддержите противника вверх. Поворачиваясь на левый бок, перетаскивайте соперника через себя и положите на ковер.

**Детали:** если предлагаемый маневр не удастся, можно быстро изменить направление ухода и, отжимая двумя руками соперника от себя, быстро убрать обе ноги влево (от соперника) и **сделать** высад.

49. Уход от удержания сбоку с захватом головы и плеча.

**Основное положение:** соперник, сидя справа, проводит удержание сбоку с захватом головы и плеча.

**Сп о о б ы з а щ и т ы:** подведите под свою правую ладонь свою левую руку и, соединив их вместе, отожмите правым локтем голову соперника от себя (см. рис.). Дальнейшее **з а з в и т и е** действий зависит от поведения соперника: если он ослабит захват правой рукой, то можно вывернуться на живот, поворачиваясь на левый бок (от противника); если он приподнимет голову чуть **в в е р х**, то, отводя правую руку в сторону-вверх, вы сможете завести ее за разноименное плечо **с о п е р н и к а**. Обхватив теперь туловище соперника с прижатой рукой как можно **н и ж е**, уходите через мост.

**Д е т а л и:** быстро меняйте направление ухода, не позволяя сопернику зафиксировать опасное положение.

#### **50. Уход от удержания сбоку со скрестным захватом руки.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя справа, проводит удержание сбоку со скрестным захватом руки.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** коротким и резким движением выдернуть левый локоть вверх и освободить левую руку (см. рис.). Вставая на мост, повернуться от противника на левый бок и вывернуться на живот.

**Д е т а л и:** для **у д о б с т в а** переворота на живот после освобождения левой руки оттолкните *е ю* соперника, опираясь в разноименное плечо.

#### **51. Уход от удержания сбоку с захватом за одну руку.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник проводит удержание сбоку с захватом за правую руку.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** придвинувшись туловищем к сопернику, резким движением отодвиньте ноги **в** сторону от него. Отталкивая противника правой рукой, сядьте на ковер и проведите удержание сбоку без захвата ближней руки (см. рис.).

**Д е т а л и:** можно, сделав предварительно замах левой ногой, сильным движением послать ее вперед и затем ухватиться левбй рукой за свой подколенный сгиб, передавая движение плечевому поясу.

#### **52. Уход от удержания сбоку с захватом за одну руку с блокировкой головы.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя с правой стороны, захватил вашу руку двумя руками, выставил локоть правой руки и отжал от себя вашу голову,

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** подпернув локоть захваченной руки к себе, одновременно повернитесь на правый бок (к противнику) (см. рис.). Захватывая свою руку в замок и продолжая начатое движение, вывернитесь на живот и выставьте правую ногу в сторону для опоры. Выкручиваясь в том же направлении, подтащите соперника вперед и накройте его своим телом.



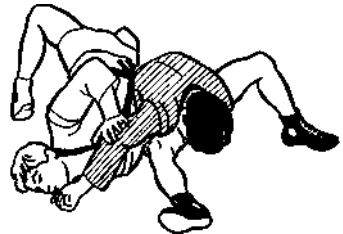
51



52



53



54

**Д е т а л и:** если выкручивание на живот поворотом к сопернику не получается, то, проделав все предыдущие действия, можно изменить направление движения и, ложась на спину, перекинуть соперника через себя, вставая на мост (прием 41).

**53. Уход от удержания сбоку с фиксацией дальнего плеча соперника.**

**Основное положение:** противник, сидя справа, захватил левой рукой разноименную руку под мышку, наложил предплечье правой руки на дальнее плечо и прижал его к коврику.

**Способы защиты:** вставая на мост, попытайтесь изменить сложившуюся ситуацию и заставить соперника изменить захват правой рукой. Для осуществления этой задачи помогите себе левой рукой, подталкивая локоть разноименной руки противника вверх за голову (см. рис.).

**Д е т а л и:** как только локоть соперника окажется выше вашей головы, накройте головой плечо соперника и, вставая на мост, прижмите правую руку противника к коврику. Сцепите руки в замок и, продолжая движение, уйдите от удержания сбоку через мост.

**54. Уход от удержания сбоку с обхватом туловища.**

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны и захватив под мышку разноименной руки вашу правую руку, обхватил правой рукой ваше туловище и проводит в этом положении удержание сбоку.

**Способы защиты:** 1. Опустите левую руку вниз и упритесь в локоть разноименной руки соперника. Отдвигая

руку соперника от себя (см. рис.), одновременно подтянитесь в противоположном направлении и вывернитесь на живот через правый бок (см. рис.). 2. Захватите левой рукой соперника за шею и притяните к себе. Затем обхватите противника за туловище, скрестив свои руки за спиной соперника в замок, и уйдите через мост.

**Д е т а л и:** при первом способе ухода первым движением нужно подтянуть руку соперника к себе, затем после сопротивления противника следует движение от себя. При втором варианте, подтягивая соперника к себе, движением правого бедра подтолкните соперника в спину.

**55) Уход от удержания сбоку с захватом отворота и блокированием дальней руки.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку с захватом отворота из-под шеи и блокированием дальнего плеча разноименной рукой.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** ложась на правый бок, подтяните локоть правой руки к себе и подведите предплечье под живот **соперника** (см. рис.). Одновременно захватите левой рукой пояс на спине противника (см. рис.). Подтягивая левой рукой соперника за пояс к себе и отталкивая его правой рукой вверх, перекатитесь по спине на левый бок и, вставая на мост, перекиньте соперника через себя (по биссектрисе угла между головой и левым плечом).

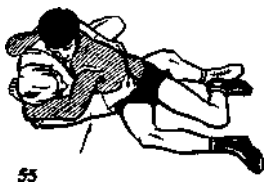
**Д е т а л и:** если во время ухода соперник выставит вперед правую руку, препятствуя уходу в описываемом направлении, то, выполнив первоначальные действия, чуть измените концовку, пододвинув под соперника свои ноги и положив его на свой живот. Затем, перекрыв левой рукой разноименную руку соперника и подталкивая его правой рукой в живот, перевернитесь через левый бок на живот, увлекая под себя противника.

**56. Уход от удержания сбоку с захватом за разноименную руку и туловище.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя с левой стороны, захватил вашу разноименную руку из-под шеи, другой рукой прижал вашу руку к туловищу и проводит удержание сбоку.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** приподнимая свою голову, отведите левую руку от себя и поднимите ее, выпрямляя в локте. Одновременно поднимите правую руку. Таким образом, оба захвата соперника ослабнут. Вставая теперь на мост и подталкивая противника животом вверх, вывернитесь на живот в ту или другую сторону (см. рис.).

**Д е т а л и:** освобождение рук не обязательно произво-



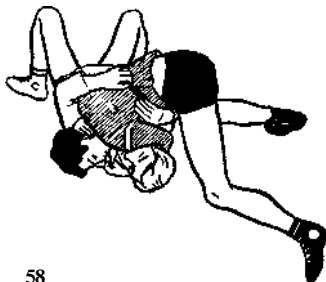
55



56



57



58



59



60

дить синхронно. Можно, начав движение одной рукой, тут же продолжить сопротивление движением другой руки вверх и наоборот. Главное — сбить соперника с устойчивой позиции. Ногами работайте активно, то приближая, то удаляя их от соперника.

**57. Уход от удержания сбоку с захватом ближней руки под мышку.**

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны, захватил ближнюю руку под мышку, правой рукой обхватил вас за туловище (с прижатой к нему рукой) и проводит удержание **сбоку**.

**Способы защиты:** вставая на полумост и затем резко возвращаясь на спину, вытаскиваете левую руку, подтягивая локоть к себе (см. рис.). Затем, приподнимая правую руку вверх, продвиньте ее как можно глубже под мышку соперника. Захватывая теперь левой рукой против-

ника за пояс сверху и подтягивая его к себе-вверх, встаньте на мост и **перекиньте** противника через свою **грудь**.

**Д е т а л и:** во время вставания на мост в последней части ухода **сразу** же после рывка соперника к себе-вверх левой рукой за пояс, подтолкните его правой рукой также вверх, подбивая под мышку предплечьем правой руки. Оба движения рук должны совпадать со вставанием на мост.

#### **58. Уход от удержания сбоку лежа.**

**Основное положение:** противник, располагаясь с правой **стороны**, проводит удержание сбоку лежа.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** ложась на правый бок, захватите левой рукой пояс на спине противника, одновременно подведите правую руку (согнутую в локте) под живот соперника. Подтягивая левой рукой **противника** к голове и одновременно отжимая правой рукой его от **себя-вверх**, встаньте на мост, перекатитесь на левое плечо и перебросьте соперника через себя (см. рис.).

**Д е т а л и:** правую руку подведите таким образом, чтобы предплечье располагалось **поперек** живота соперника. Для удобства исполнения ухода ноги подведите как можно ближе к ногам соперника (перед тем, как встать на мост).

#### **59. Уход от удержания сбоку с захватом голени.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны удержанием сбоку. Пытаясь избежать удержания, вы завели левую ногу под голову нападающего. Тот, захватив ногу левой рукой, прижал ее и проводит удержание в новом положении.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** отжимая голову соперника левой ногой от себя (см. рис.), одновременно **повернитесь** на **правый бок** и перевернитесь на живот.

**Д е т а л и:** процесс отжимания головы соперника от себя должен сопровождаться резким выпрямлением левой ноги в тазобедренном суставе и одновременным поворотом туловища направо. Если будет такая возможность, освободите захват своей левой **ноги**, для этого притяните левую руку противника к себе.

#### **60. Уход от удержания сбоку с захватом отворота из-под плеча.**

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны, проводит удержание сбоку. Правую руку он подвел под ваше разноименное плечо и захватил отворот куртки.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** если противник наклонил голову низко к ковру, то, захватив пояс на спине левой рукой, вы можете уйти через мост. Если он приподнял голову и, подтянув захват, удерживает вас, расположившись на правой стороне вашей груди, -то следует искать другие способы



защиты. Подведите левое предплечье под голову соперника и отождмите ее как можно дальше от себя. Затем заведите левую ногу за голову соперника и отождмите ее от себя (см. рис.), одновременно поворачиваясь на правый бок и ложась на соперника.

**Д е т а л и:** для усиления приема попытайтесь резким движением к себе освободить локоть правой руки в то время, когда вы будете проводить защитные действия левой рукой и ногой. Это **отвлечет** внимание и силы противника.

**61. Уход от обратного удержания сбоку освобождением руки.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя с правой стороны, проводит обратное удержание сбоку с захватом правой руки под мышку.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** поворачиваясь на правый бок (к сопернику), резким движением локтя к себе подтяните свою правую руку к своему туловищу, освободите ее (см. рис.). Затем поднимите вверх и перевернитесь через левый бок на живот.

**Д е т а л и:** для усиления рывка подведите левую руку под спину соперника и в момент выдергивания правой руки **оттолкните** соперника левой рукой от себя. В случае, если противник держит захват правой подмышкой крепко, притяните соперника левой рукой к себе и затем повторите попытку освобождения.

**62. Уход от обратного удержания с захватом двух ног.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя с левой стороны, проводит обратное удержание с захватом двух ног.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** заведите правую руку за голову соперника, помогая левой рукой, притяните голову противника к себе (см. рис.). В момент ослабления захвата противника выпрямите обе свои ноги вдоль туловища.

**Д е т а л и:** правое предплечье должно располагаться на лбу соперника.

**63. УХОД от обратного удержания, проводимого с захватом двух ног и выставлением своей ноги.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, сидя с левой стороны, обхватил двумя руками ноги защищающегося и, приподняв их **вверх**, подвел под них свою правую ногу и наложил на нее правую ладонь.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** отводя ноги от себя и разгибая их в тазобедренном суставе, обопритесь на плечи и повернитесь на левый бок, а затем на живот (см. рис.). Подтягивая ноги к **себе**, переверните ими соперника на спину и, захватив руками пояс, проведите удержание со стороны головы.



61



62



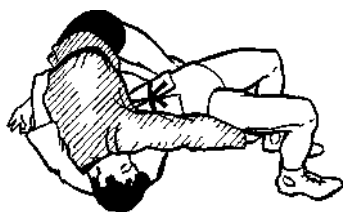
63



64



65



66



67



68



69



70

Д е т а л и: для усиления движения перед началом проведения приема приподнимите обе руки вверх и, переворачиваясь на **живот**, положите ладонями на ковер.

#### **64. Уход от удержания спиной с захватом двух ног.**

**Основное положение:** противник находится с левой стороны. Сидя к вам спиной, он захватил правой рукой обе ваши ноги. Приподняв ноги вверх и подведя под них правую ногу, соперник наложил правую ладонь на свое колено. Лево́й рукой он обхватил вашу одноименную руку и прижал к себе.

**Способы защиты:** сделав первоначальное движение в сторону выпрямления ног вдоль туловища, наклонитесь затем в пояснице и, выполняя **кувырок** назад, перевернитесь через левое плечо на живот.

**Детали:** в случае, если указанный маневр не получается, совершите противоположное действие, опять выпрямляясь в пояснице, одновременно выдерните локоть левой руки из-под руки противника (см. рис.). Отодвигаясь от противника, перевернитесь затем на живот в ту или другую сторону.

#### **65. Уход от удержания спиной с накатом и захватом ног.**

**Основное положение:** противник находится с левой стороны. Захватив обе ноги правой рукой, а лево́й руко́й одноименную руку под мышку, он накатывает вас на голову, удерживая на лопатках.

**Способы защиты:** активно действуя ногами, то подтягивая их к **голове**, то отводя от себя, раскатайте соперника, стараясь изменить создавшееся положение. Затем вытяните ноги от себя вдоль туловища, выпрямляясь в пояснице. **Поворачиваясь** на левый бок, резким, коротким движением поддерните локоть левой руки к себе (см. рис.). Освободив руку, перевернитесь на живот.

**Детали:** если левую руку освободить не представляется возможным, то выпрямляя обе ноги, подведите правую руку под мышку **дноименной** руки противника. Накладывая одновременно **ую** руку на шею сопернику, пригните ее вниз, **помогая** правой рукой. Ложась на левый бок, перевернитесь на живот и сядьте верхом на соперника. Выбрав направление атаки, освободите другую руку и перейдите на болевой прием рычаг локтя.

#### **66. Уход от удержания поперек с обратным захватом разноименной ноги.**

**Основное положение:** противник, располагаясь с левой стороны, **прово́дит** удержание поперек. Правую руку он подвел под вашу шею, левой обхватил разноименную ногу **обратным хватом**.

**Способы защиты:** вытащите правую руку из-под противника и захватите пояс на его спине. Встаньте на мост, потяните правой рукой соперника вверх и одновременно **под ведит** с локоть левой руки под партнера. Приподнимая

левой рукой соперника вверх и подтягивая правой рукой вправо, перекиньте его через себя (см. рис.). Переворачиваясь на живот, проведите удержание поперек.

**Д е т а л и:** для того чтобы освободить свою правую руку, встаньте на мост, а затем неожиданно опуститесь опять на спину. Подбросив тем самым соперника вверх, одновременно подперните правый локоть к себе.

### **67. Уход от удержания поперек с захватом пояса.**

**Основное положение:** противник, лежа с левой стороны животом вниз, проводит удержание поперек с захватом левой рукой пояса на вашей спине. Правую руку он подвел под вашу шею и захватил отворот куртки.

**Способы защиты:** уперевшись предплечьем правой руки в шею соперника, отожмите голову противника от себя. Одновременно отведите свою голову назад. Помогая левой рукой, сорвите захват правой руки соперника (см. рис.). Вставая на мост, вывернитесь на живот в ту или другую сторону.

**Д е т а л и:** можно изменить направление атаки и сорвать захват правой руки противника. Для этого подведите правую руку под голову соперника снизу и притяните ее к себе. Одновременно опустите правое бедро вниз (на ковер). Освободившись от захвата, встаньте на мост и вывернитесь на живот.

### **68. Уход от удержания сбоку, лежа поперек.**

**Основное положение:** противник лежит с правого бока животом вниз. Подведя руки под вашу шею и сцепив их в замок, соперник проводит удержание сбоку, лежа поперек.

**Способы защиты:** разведите свои руки в стороны и одновременно встаньте на мост. Перенеся правое предплечье через голову соперника, перевернитесь на живот (через левый бок).

**Д е т а л и:** перед разведением рук в стороны сцепите их в замок (см. рис.). Если этот маневр не удастся сразу, выполните его как только это станет возможным.

### **69. Уход от удержания поперек с захватом шеи.**

**Основное положение:** соперник лежит с правой стороны животом вниз. Подведя левую руку под вашу голову, а правой обхватив разноименное плечо, он сцепил свои руки в замок.

**Способы защиты:** повернитесь на правый бок и подведите правое предплечье под живот соперника. Захватите левой рукой одежду на спине противника как можно ближе к его поясу (лучше всего за пояс). Вставая на мост, перевернитесь через левое плечо на живот и, отталкивая соперника от себя правой **рукой**, переверните его на спину (см. рис.).

**Детали:** в начальный момент ухода вы ложитесь на правый бок, не возвращаясь затем на спину. Проходя через мост, следует перейти с правого плеча на левое. Забегая одновременно ногами влево и подталкивая соперника правой рукой от себя к голове, переверните его на спину.

**70. Уход от удержания поперек с захватом одежды на спине.**

**Основное положение:** соперник лежит с левой стороны животом вниз. Захватив обеими руками одежду на вашей спине с правой стороны, он проводит удержание поперек.

**Способы защиты:** подведите свое левое предплечье под живот соперника (см. рис.). Отталкивая противника от себя и поворачиваясь при этом на левый бок, вставая на мост, перевернитесь на живот через левое плечо.

**Детали:** если такой способ ухода не получается, захватите правой рукой пояс на спине соперника и уйдите через мост, перекидывая соперника через себя по направлению биссектрисы угла между вашей головой и правым плечом.

**71. Уход от удержания поперек с захватом дальней руки.**

**Основное положение:** соперник лежит с правой стороны животом вниз. **Захватив** двумя руками левую руку, он проводит удержание поперек.

**Способы защиты:** встав на мост, а затем резко опустившись на лопатки, подкиньте противника животом вверх, освободите **правую** руку и, быстро забежав ногами влево, освободите голову и плечи. Перевернитесь на живот через левый бок.

**Детали:** можно уйти от удержания и известным уже способом: захватить левой рукой пояс на спине соперника, подвести согнутую в локте правую руку под живот противника и, приподнимая правую руку вверх, одновременно подтягивая левой рукой соперника к себе и выворачиваясь через мост и левое плечо на живот, перевернуть соперника на спину (см. рис.)

**72. Уход от удержания поперек с захватом ноги.**

**Основное положение:** противник во время проведения удержания поперек с захватом дальней руки захватил еще и вашу ногу.

**Способы защиты:** расцепите свои руки и опустите левую руку вниз, вдоль **туловища**. Захватите разноименную руку соперника и подтяните к себе. Одновременно **выпрямите** левую ногу в колене (см. рис.). Освободившись от захвата ноги, используйте один из описанных выше способов ухода от удержания поперек.

**Детали:** для более успешного срыва захвата правой

руки противника захватите его запястье, предварительно согнув для этого свою ногу. Сорвав захват, можно, приподняв левую руку вверх, обнять соперника левой рукой за шею и, прижимая голову к левому плечу противника, соединяя свои руки **в замок**, вставая на мост и правое плечо, перевернуть соперника на спину.

### 73. Уход от удержания спиной с захватом двух рук.

**Основное положение:** соперник лежит с правой стороны животом вверх, лицом к ногам. Удерживая подмышками одноименные предплечья и разведя ноги в стороны, проводит удержание спиной.

**Способы защиты:** вставая на мост и резко опускаясь затем вниз, резким движением подтяните локоть к себе и освободите одно из захваченных предплечий (см. рис.).

**Детали:** во время освобождения рук подведите свои ноги под ноги соперника. Если освобождение не получается, переверните соперника на живот, резким движением поднимая обе руки вверх. Затем повернитесь в ту же сторону, в которую вы перевернули соперника.

### 74. Уход от удержания спиной с захватом двух рук **разноименным хватом**.

**Основное положение:** противник лежит с правой стороны спиной к ковру поперек защищающегося. Захватив подмышками предплечья одноименных **рук**, он захватывает разноименные запястья **и**, как бы спеленывая вас руками, проводит удержание спиной.

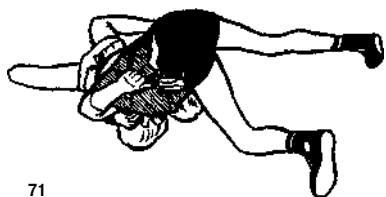
**Способы защиты:** перехватив своими руками захваты, возьмитесь за разноименные рукава или **запястья** и подтяните руки противника как можно ближе к себе. Теперь соперник будет **«спеленут»** своими руками. Забежав ногами к ногам **противника**, переверните его на живот, ложась сверху.

**Детали:** перехват захвата осуществляется круговым движением запястья вокруг руки **соперника**. Наложив свою руку сверху на запястье **соперника**, сожмите его и подтяните к себе (см. рис.). Сразу же после этого начните забегание ногами, чтобы не дать возможности противнику освободить руки.

### 75. Уход от удержания спиной с захватом одноименной руки.

**Основное положение:** противник, сидя с правой стороны, захватил правой рукой одноименную руку и, прижимая вас спиной к ковру, проводит удержание поперек.

**Способы защиты:** захватите левой рукой одноименную руку соперника и подтяните немного к себе. Затем занесите левую ногу за голову соперника и отожмите ее от себя. Резким движением правого локтя к **себе** выдерните



71



72



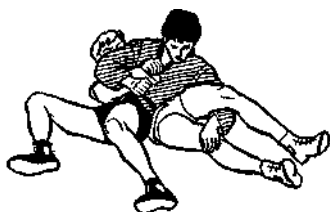
73



74



75



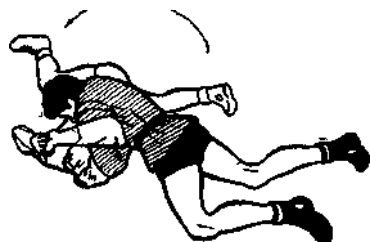
76



77



78



79



80



81

руку из-под подмышки соперника. Продолжая опрокидывать противника на спину движением левой ноги от себя (см. рис.), перевернитесь через правый бок на живот.

**Детали:** чтобы занести левую ногу за голову соперника, спуститесь немного вниз мимо соперника, приподнимая затем таз и занося левую ногу с небольшим замахом.

## **76. Уход от удержания спиной с захватом одноименной руки и ноги.**

**Основное положение:** противник находится с левой стороны. Сидя спиной к вам, он захватил левую руку под мышку одноименной руки. Правой рукой обхватил вашу правую ногу за бедро чуть выше подколенного сгиба.

**Способы защиты:** резким движением выпрямите правую ногу в колене и бедре и положите на ковер (см. рис.). Одновременно поднимите левую руку вверх, подбивая соперника и перекидывая его через себя на спину.

**Детали:** во время исполнения второй части приема левой рукой можно обхватывать шею соперника и прижимать его голову к плечу.

## **77. Уход от удержания спиной с захватом разноименной ноги.**

**Основное положение:** противник находится с левой стороны. Лежа спиной вниз на сопернике, он захватил левой подмышкой одноименную руку, правой рукой захватил разноименную ногу из-под вашей правой ноги.

**Способы защиты:** захватите правой рукой одноименную руку соперника и подтяните ее к себе (см. рис.). Одновременно выпрямите левую ногу в колене и положите на ковер. Теперь можно встать на мост и вывернуться на живот через левое плечо или уйти другим выше описанным способом.

**Детали:** вместо захвата правой рукой руки соперника можно положить правую руку на шею противнику и притянуть его за голову к себе.

## **78. Уход от удержания поперек с захватом пояса на спине.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны животом вниз. Захватив правой рукой пояс на спине и выставив левую руку вперед-влево, он проводит удержание поперек.

**Способы защиты:** встаньте на мост и повернитесь на левое плечо. Захватите правой рукой пояс на спине соперника и подведите левую, согнутую в локте руку под его живот. Вставая на мост как можно круче, **дереверните** соперника на спину, подтягивая его правой рукой вверх-за голову и помогая левой рукой отвести его ноги влево-за голову (см. рис.).

**Детали:** для усиления движения перед тем, как встать на мост, занесите свои ноги вправо (от противника). Постарайтесь, чтобы во время ухода соперник находился со стороны головы.

## **79. Уход от удержания поперек с захватом ближней руки и ноги.**



**Основное положение:** противник лежит поперек с правой стороны животом вниз. Он захватил правую руку разноименной рукой обратным хватом снаружи, правой рукой удерживает обратным хватом изнутри вашу одноименную ногу.

**Способы защиты:** ложась на правый бок, выпрямите правую ногу и отведите ее назад, срывая хват соперника. Затем забегите ногами влево как можно дальше, переворачиваясь на живот через левый бок.

**Детали:** ногами следует забежать как можно дальше, так, чтобы получилось положение удержания со стороны головы. Руки при этом лучше сцепить в замок и опустить вниз (см. рис.).

**80. Защита от удержания поперек, проводимую с захватом дальней руки и ноги.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны животом вниз, правой рукой он обхватил одноименную руку, левой рукой — разноименное бедро. Прижимая вас грудью к коврику, он проводит удержание поперек.

**Способы защиты:** подведите правую руку под голову соперника и притяните ее к себе (см. рис.). Одновременно отведите правую ногу назад, выпрямляя ее в тазобедренном суставе, и сорвите хват соперника. Сцепляя свои руки в замок и прижимая головой правое плечо противника к его голове, переверните его на спину, переворачиваясь на спину ваши ноги следует отвести как можно дальше вправо.

**Детали:** во время исполнения переворота соперника на спину ваши ноги следует отвести как можно дальше вправо.

**81. Уход от удержания сбоку с прижиманием ближней руки к туловищу.**

**Основное положение:** противник находится с правой стороны. Прижав своим боком вашу правую руку к вашему туловищу и захватив правой рукой куртку на другой стороне, он проводит удержание сбоку.

**Способы защиты:** вставая на мост, просуньте правую руку как можно дальше под противника и, приподняв ее вверх и отталкиваясь от соперника, просуньте голову в образовавшуюся щель между туловищем противника и ковриком (см. рис.).

**Детали:** во время проведения описанных выше действий забегите ногами в левую сторону (от противника). Перед тем как начать защитные действия, можно встать на мост и подтолкнуть соперника вверх-вправо, затем просунуть как можно дальше свою правую руку под мышку противнику и начать уход.

## **82. Уход от удержания поперек с просовыванием руки под пояс.**

**Основное положение:** противник находится с левой стороны. Лежа поперек животом вниз, соперник сумел захватить запястье вашей руки и протащить руку под пояс вашей куртки. Обняв правой рукой вашу шею, соперник проводит удержание в таком оригинальном положении.

**Способы защиты:** основная ваша задача — освободить правую руку. Для этого выверните кисть правой руки кулаком внутрь, чтобы направить кулак под большой палец руки противника и далее под свой пояс (см. рис.). Освободив правую руку, встаньте на мост и вывернитесь на живот в любом удобном направлении или уйдите одним из описанных выше способов.

**Детали:** освобождая правую руку, можно отвлечь внимание соперника, встав на мост или проводя защитные действия левой рукой.

## **83. Уход от удержания поперек с захватом куртки из-под плеча.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны животом вниз. Подведя правую руку под вашей шей и под дальним плечом, он захватил куртку из-под плеча и притянул ее к вашей голове. Левую руку он наложил на ваш живот в районе пояса.

**Способы защиты:** освободите левую руку из-под противника и вынесите ее в сторону к ногам. Отведя правой рукой голову соперника от себя (см. рис.). Забегая ногами от соперника, встаньте на мост и, поднимая левую руку вверх, вывернитесь через правое плечо на живот.

**Детали:** отталкивая голову соперника от себя, одновременно забегите ногами вправо и встаньте на мост.

## **84. Уход от удержания поперек с захватом одежды на дальнем боку из-под туловища.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны поперек, животом вниз. Просунув руки под вашей спиной, он захватил куртку и, притягивая к себе и прижимая грудью вас к ковру, проводит удержание.

**Способы защиты:** отведя левой рукой голову соперника от себя (см. рис.), резко встаньте на мост и повернитесь на правый бок, а затем и на живот.

**Детали:** можно для усиления действия приема подвести левую руку под голову соперника и, приподнимая ее вверх, совершить описанные выше действия.

## **85. Уход от удержания поперек с захватом дальней руки из-под туловища.**

**Основное положение:** противник лежит с правой

82



83



84



85



86



87



88



90



стороны животом вниз. Пропустив правую руку под вашей спиной, а левую руку под головой, он сцепил свои руки на вашем дальнем (левом) плече.

Способы **з а щ и т ы**: вытащите правую руку из-под противника и поднимите ее вверх. Поднимите вверх одновременно свою левую руку и сцепите обе руки в замок (см. рис.). Сдвигая руки вместе, расцепите захват рук сопер-

ника. Поднимая ноги вверх, перевернитесь на живот, выполняя кувырок назад.

**Д е т а л и:** во время расцепления рук противника голову отведите назад, помогая усилию своих рук.

**86. Уход от удержания поперек с захватом пояса и ближнего плеча.**

**Основное положение:** соперник лежит с левой стороны **поперек**, животом вниз. Правой рукой он обхватил разноименную руку обратным хватом, левой рукой захватил ваш пояс на боку.

**Способы защиты:** **забегите** ногами к противнику (влево). **Почувствовав** его сопротивление, измените направление **движения на** противоположное и забегите ногами вправо как можно дальше (см. рис.). Затем встаньте на мост и, переворачиваясь на живот через правый **бок**, увлеките за собой соперника и переверните его на спину.

**Д е т а л и:** во время исполнения завершающего действия поднимите левую руку вверх и резким движением выполните мах вправо. Если переворот на живот не получается, то выпрямите в локте левую руку, повернитесь к противнику и резким движением выдерните к себе свою руку и перевернитесь на живот вправо.

**87. Уход от удержания поперек с захватом руки вокруг шеи.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны животом вниз.левой рукой он держит разноименную руку у локтя, правой рукой из-под плеча — запястье **разноименной** руки, обнимающей шею.

**Способы защиты:** придвиньтесь ногами к партнеру, забежав к ногам соперника (влево). Вставая на мост, выдерните правую руку к себе и освободитесь от **захвата** (см. **рис.**). Начните теперь забегание в противоположную сторону (от **противника**). В этот момент **встаньте** на мост и перевернитесь на живот через правое плечо.

**Д е т а л и:** в последний момент ухода приподнимите левую (захваченную) руку вверх, обводя свою голову, и оттолкнитесь от соперника. Голову при этом прижмите к левому плечу.

**88. Уход от удержания поперек с захватом ближней руки под мышку.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны животом вниз, левой рукой он захватил пояс, правой обхватил разноименную руку обратным хватом.

**Способы защиты:** встаньте на мост и повернитесь на левое плечо (к сопернику). Подведите левую руку под живот противника (см. рис.) и затем под его левое плечо.

**аясь** на спину, поднимите левую руку вверх и выпрямите ее в локте. Резким движением опять встаньте на мост и перевернитесь на живот через правый бок (от противника).

**Д е т а л и:** чтобы образовать щель между левым плечом соперника и своим телом, захватите правой рукой разноименную руку соперника и притяните ее к себе (захватывать руку следует в районе локтя).

**89. Уход от удержания поперек с прижиманием одноименной руки к голове.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны поперек, животом к коврику.левой рукой он захватил одежду на дальней стороне из-под туловища. Правой рукой соперник прижал вашу одноименную руку, согнутую в локте, к вашей голове.

**Способы защиты:** вставая на мост, подтяните локоть левой руки к себе и, поворачиваясь на левый бок, отождмите правой рукой соперника от себя (см. рис.). Затем, приподнимая правую руку вверх и заводя ее за свою голову, выпрямите руку в локте и перевернитесь на живот через левый бок (к противнику).

**90. Уход от удержания сбоку, проводимого с приподниманием головы защищающегося от ковра.**

**Основное положение:** противник проводит удержание сбоку. Расположившись с правой стороны, он обхватил правой рукой вашу шею и, приподняв ее от ковра, проводит удержание.

**Способы защиты:** делая попытку встать на мост, уберите свои ноги влево (от противника) и сделайте **высед**, резко сев на ковер.

**Д е т а л и:** если высед не получается, забегите ногами как можно ближе к противнику и занесите левую ногу за одноименную ногу противника сверху. Постарайтесь теперь, цепляясь левой **ногой**, вывернуться на живот через правый бок, выдергивая правый локоть и освобождая голову (см. рис.). Если и этот маневр не выходит, отпустите захват ногой ног соперника и уйдите через мост.

## **ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕВОРОТОВ**

С помощью переворотов соперник пытается перевести вас в более удобное положение. Поэтому ваша основная задача — в те минуты, когда соперник начнет применять переворот, зафиксировать создавшееся положение и препятствовать всяческому его изменению. Добиться этого несложно крепким захватом **куртки** противника, прижиманием **его** к себе или к коврику. Наиболее активно развивается **защита**, если

захватывается шея соперника и его голова прижимается к плечу (все равно к какому) или к своему туловищу. Этим вы сильно дезорганизуете соперника. Существуют и тактические соображения, по которым нет смысла изменять создавшееся положение. **Допустим**, вам проводят удержание — до его конца осталось несколько секунд, а разрыв в счете составляет более 4 баллов в вашу пользу. Видимо, в таком случае удобнее не тратить силы на уход с возможным риском оказаться захваченным на болевой прием. Целесообразнее крепко прижать соперника к себе, пожертвовав 4 баллами.

Важное значение при защите от возможных переворотов соперника самбисты придают работе ног. Прижимая ногами руки или ноги соперника, цепляясь ими за партнера, можно спастись от многих приемов.

Принципиально важно разгадать намерения соперника, так как если его действия направлены на переворот в более удобное для вас положение, то есть ли смысл оказывать при этом сопротивление? Может быть, лучше «покориться» и начать защищаться в более выгодной для вас ситуации?

## **ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ**

### **91. Уход через мост от узла внутрь забеганием.**

**Основное положение:** соперник после проведения удержания сбоку приподнимает захваченный локоть вверх и, прижимая голову к атакуемому плечу, пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** сцепите руки в замок и прижмите туловище соперника к своему туловищу. Забегите ногами к сопернику как можно ближе. Используя его желание приподнять правый локоть вверх, встаньте на мост, поднимите обе свои руки вверх и, опираясь на левое плечо, перебросьте соперника через себя по биссектрисе угла между своим левым плечом и головой (см. рис.).

**Детали:** чтобы успеть забежать ногами к сопернику, который все время перемещается по кругу в другую сторону, следует приподнять обе ноги вверх, прижаться к сопернику и ждать того момента, когда он прекратит движение и начнет поднимать ваш правый локоть вверх. В этот момент поставьте обе свои ноги на ковер и примените описанную выше защиту.

### **92. Защита от узла руки наружу, от удержания сбоку.**

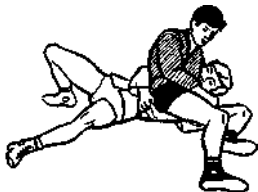
**Основное положение:** соперник находится с левой стороны и проводит болевой прием узел руки наружу, пытаясь подвести вашу левую руку под подколенный сгиб одноименной ноги.



91



92



93



94



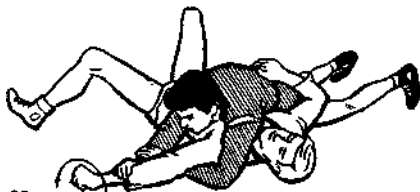
95



96



97



98

**Способы защиты:** поднимите обе свои руки вверх и сцепите их в замок (см. рис.). Затем, забегая ногами от соперника (вправо), перевернитесь на живот через правый бок.

**Детали:** эту защиту применяют в том случае, когда соперник сумел подвести кулак под свой подколенный сгиб. Если этого еще не произошло, можно, вставая на мост, повернуться на левый бок (к противнику) и выдернуть локоть атакуемой руки к своему туловищу.

**93. Защита от обратного узла после удержания сбоку.**

**Основное положение:** соперник провел удержание сбоку, нападая с левой стороны, и пытается провести обратный узел при помощи ног.

**Способы защиты:** подведите левую руку к своему

туловищу как можно ближе и сцепите свои руки в замок (см. рис.). Приподнимая обе руки вверх, перебросьте соперника через свое туловище вправо.

**Д е т а л и:** чтобы сцепить руки в замок, передвиньтесь вправо, придвигаясь к атакуемой руке.

**94. Защита от рычага локтя, проводимого после удержания сбоку.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник после проведения удержания сбоку захватил левую руку разноименной рукой и, выпрямляя ее в локте, пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** вращая руку и отворачивая ладонь от соперника, прижмите голову к атакуемому плечу (см. рис.) и, забегая ногами от соперника, перевернитесь через правый бок на живот.

**Д е т а л и:** если **п о з в о л я е т** обстановка, согните атакуемую руку в локте и соедините свои руки в замок.

**95. Защита от рычага локтя с захватом руки под мышку.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, **н а п а д а я** с левой стороны, захватил левую руку под мышку **р а з н о и м е н н о й** руки и пытается применить болевой прием рычаг локтя.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** сгибая руку в локте (см. рис.) и забегая ногами от соперника, перевернитесь на живот через правый бок.

**Д е т а л и:** голову прижмите к атакуемой руке.

**96. Защита от рычага локтя, проводимого при помощи рук после удержания сбоку.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник проводит удержание сбоку, **н а п а д а я** с левой стороны. Затем он **о б х в а т и л** вашу левую руку одноименной рукой и подводит свое предплечье под локоть. Правую руку он наложил на запястье атакуемой руки и пытается провести рычаг локтя.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** поверните руку ладонью наружу и согните ее в локте. Прижмите голову к атакуемому плечу (см. рис.), забегите ногами от противника и перевернитесь на живот через правое плечо.

**Д е т а л и:** можно усилить защиту, сцепив свои руки в замок.

**97. Защита от обратного узла после удержания сбоку.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник после проведения удержания сбоку захватил левую руку под мышку разноименной руки и, приподнимая локоть **в в е р х**, пытается провести болевой обратный узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** выпрямите захваченную руку в локте, и соперник не сможет завести предплечье за ваш локоть (см. рис.).



**Детали:** сорвав захват, можно опять согнуть руку в локте, сцепить свои руки в замок и уйти через мост, как от удержания сбоку.

**98. Защита от рычага локтя на дальнюю руку после удержания поперек.**

**Основное положение:** противник лежит поперек с правой стороны. Наложил правую ладонь на запястье разноименной руки, левую руку подвел под локоть атакуемой руки и пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поверните захваченную руку ладонью к коврику (см. рис.) — локоть атакуемой руки при этом переместится в сторону, и выполнить болевой прием рычаг локтя станет труднее.

**Детали:** для усиления защиты забегите ногами от противника и подведите атакуемую руку под свою левую ногу.

**99. Защита от узла поперек.**

**Основное положение:** противник лежит с левой стороны поперек вашего туловища. Правую руку он наложил на запястье одноименной руки, левую руку подвел под разноименное плечо. Подтягивая локоть атакуемой руки к туловищу, он пытается провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** сцепите свои руки в замок и поднимите вверх (см. рис.). Одновременно забегите ногами к ногам противника и, вставая на мост, перевернитесь на живот через правый бок.

**Детали:** можно и не сцеплять свои руки в замок, но выпрямить атакуемую руку в локте обязательно.

**100. Защита от обратного узла, проводимого с переносом ног через туловище.**

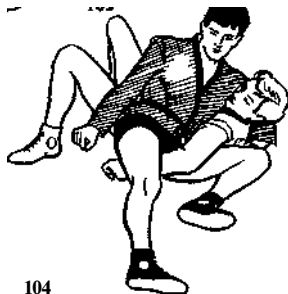
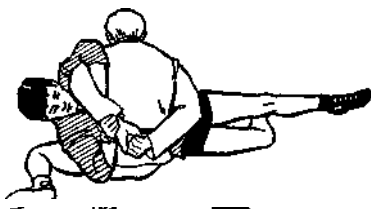
**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. После проведения удержания поперек он подвел левую руку под локтевой сгиб разноименной руки и пытается перенести левую ногу через туловище, а правую — через голову, чтобы атаковать обратным узлом.

**Способы защиты:** согните правую руку в локте и захватите правой рукой пояс на своем животе или свое правое бедро (см. рис.). Используя неустойчивое положение во время переноса ног, встаньте в стойку.

**Детали:** если соперник успел перенести ноги, выпрямите атакуемую руку в локте и, поворачиваясь спиной к партнеру, постарайтесь продвинуться тазом между его ногами.

**101. Защита от обратного узла поперек.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек, нападая с правой стороны, соперник захватил



103

104

левую руку и пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** разогните левую руку в локте и опустите ее вдоль туловища вниз, одновременно подведите правую руку, предварительно согнутую в локте, под живот соперника (см. рис.). Отталкивая правой рукой его от себя и вставая на мост, перевернитесь на живот через левый бок.

**Детали:** если соперник, защищаясь от переворота, выставит в сторону левую руку, вывернитесь на живот и накройте соперника своим туловищем сверху.

**102. Защита от обратного узла поперек сцеплением рук в замок.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек, располагаясь с правой стороны, соперник захватил дальнюю (левую) руку на болевой прием обратный

**узел.** Затем, поворачиваясь через правый бок на спину, лег на ваши ноги и пытается в таком положении провести болевой прием.

**Способы защиты:** заведите свободную (правую) руку за спину, опустите атакуемую (левую) руку вниз и сцепите обе руки за спиной в замок (см. рис.).

**Детали:** после проведения описанной защиты не наклоняйтесь вперед (иначе соперник расцепит ваш захват и проведет болевой прием), а, подняв голову **вверх**, попытайтесь лечь опять на спину или повернуться на левый бок и освободить правую ногу из-под соперника.

### **103. Защита от узла через руку.**

**Основное положение:** противник находится с левой стороны. Заведя левую руку за разноименное плечо, соперник захватил запястье левой руки. Правую руку **наложил** на одноименное запястье **сверху**. Подтягивая левую руку к себе, соперник проводит болевой прием узел.

**Способы защиты:** приподнимая обе руки вверх, встаньте на мост и повернитесь на левый бок (**к** противнику) (см. рис.). Выпрямляя дадее обе руки, постарайтесь захватить соперника на удержание.

**Детали:** перед началом ухода можно сделать вид, что вы **пытаетесь** уйти через мост, вращаясь от соперника (на правый бок). Затем, почувствовав сопротивление соперника, резко измените направление вращения и повернитесь лицом к партнеру.

### **104. Защита вращением руки от рычага локтя через бедро.**

**Основное положение:** после проведения удержания сбоку соперник, продолжая сидеть с левой стороны, захватил **вашу левую** руку и подвел свое запястье под бедро разноименной ноги. Опуская верхнее бедро вниз и поднимая нижнее верх, он пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** приподнимите голову вверх и поверните левую руку ладонью вниз (большим пальцем к противнику) (см. рис.). Подведите затем правую руку под соперника и, подбрасывая его животом вверх, сцепите свои руки под левым бедром противника в замок.

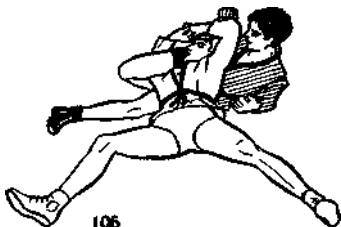
**Детали:** теперь можно уйти от опасного положения при помощи моста или с **выседом**.

### **105. Обратный узел против рычага на два плеча.**

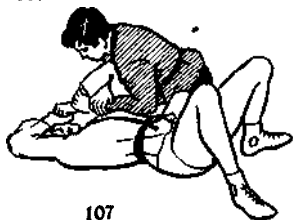
**Основное положение:** противник расположен с правой стороны. Захватив правую (ближнюю) руку под мышку разноименной руки, соперник подвел правую руку под вашу голову и, наложив на разноименное плечо, пытается поднять его и провести болевой прием рычаг на два плеча.



105



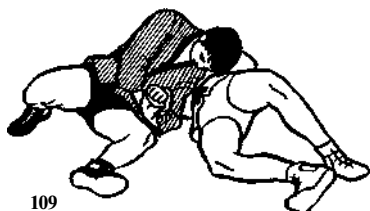
106



107



108



109



110

**Способы защиты:** опустите левую руку вдоль ковра вниз (к туловищу). Одновременно поднимите свой подбородок вверх и прижмите затылком правое плечо соперника к коврику. Подведите теперь левую руку под разноименное запястье соперника и приподнимите его вверх (см. рис.).

**Д е т а л и:** правой рукой во время исполнения описанных выше действий захватите одежду противника и прижмите его к себе — к коврику.

**106. Защита от рычага плеча, проводимого при помощи ноги сверху.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания поперек с правой стороны занес правую ногу за ваше одноименное плечо. Другую ногу подвел под атакуемое плечо. Отводя правое бедро назад, пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** опустите левую руку вниз, проведите ее вдоль ковра к туловищу и затем поднимите вверх к своей правой руке. Сцепите обе руки в замок (см. рис.) и, поворачиваясь на правый бок, перевернитесь на живот.

**Д е т а л и:** движения левой руки должны быть быстрыми и неожиданными для соперника.

### 107. Защита от ущемления бицепса руками.

**Основное положение:** соперник находится с **левой** стороны. **Привстав** на колени, он захватил **левую** руку на крест. Наложив ладонь левой руки на одноименное запястье я подведя правую руку под согнутую в локте разноименную руку, пытается провести болевой прием ущемление бицепса.

**Способы защиты:** подведите под левую руку свою правую и сцепите их в замок. Помогая правой рукой, разогните атакуемую руку в локте, **предотвращая** проведение болевого приема (см. рис.).

**Детали:** отжимая руки от себя, одновременно повернитесь на левый бок (к противнику).

### 108. Защита от ущемления бицепса, проводимого с захватом предплечья под мышку.

**Основное положение:** соперник находится с правой стороны. После проведения удержания сбоку он захватил вашу правую руку под мышку разноименной руки. Сгибая атакуемую руку в локте, соперник пытается провести болевой прием ущемление бицепса.

**Способы защиты:** подведите свою левую руку под правую и сцепите их в замок. Отталкивая от себя противника и разгибая в **локте** правую руку, отодвиньте свои плечи от соперника (см. рис.) и попытайтесь встать в стойку.

**Детали:** **отодвигая** плечи, можете одновременно забегать ногами к ногам соперника. Как только почувствуете, что опасность **минувала**, коротким, резким движением подержите локоть правой руки к своему туловищу и освободите руку.

### 109. Защита от обратного узла, выполняемого после обратного удержания сбоку.

**Основное положение:** после проведения обратного удержания сбоку соперник захватил левой рукой разноименное запястье вашей руки, подвел правую руку под локтевой сгиб атакуемой руки и, прижимая ваше туловище левым боком к коврику, пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** забегите ногами к противнику, одновременно опустите атакуемую руку вдоль своего туловища, выпрямляя ее в локте. Подведите левую руку под свою правую и **сцепите руки** в замок (см. рис.). Подтягивая двумя руками захват к себе, уберите свои плечи влево, освобождая место для **соперника**. Поднимая руки вверх, положите противника на спину и перевернитесь на него, накрывая своим телом.

**Детали:** если противник продолжает проводить обрат-

**Г**лавный узел после сцепления вами рук, положите кисти рук на ковер, используя его в качестве опоры.

**110. Защита от узла ноги, проводимого после удержания поперек.**

**Основное положение:** после проведения удержания поперек соперник, нападая с правой стороны, захватил правой рукой (локтевым сгибом) одноименную ногу. Сгибая ее в колене и подтягивая **пятку** к себе, соперник пытается провести болевой прием узел ноги.

**Способы защиты:** подведите правую руку под туловище соперника и упритесь ладонью в пятку своей правой ноги. Отталкивая пятку своей ноги от себя (см. рис.), повернитесь на правый бок (к сопернику) и выпрямите в колене захваченную ногу.

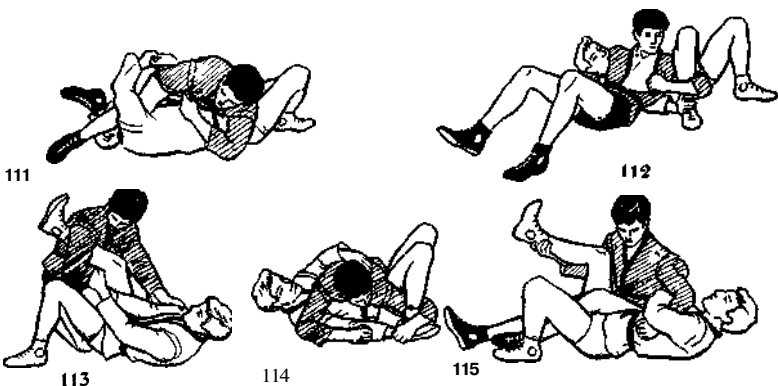
**Детали:** можно осуществить защиту и несколько иным **способом:** подведите левую руку под голову **соперника**, сцепив свои руки в замок, притяните его голову к себе, одновременно выпрямляя в колене атакованную ногу.

**111. Защита от узла с обратным захватом руки.**

**Основное положение:** **противник**, нападая с левой стороны, захватил вашу левую руку обратным хватом (предплечье зажал под мышкой), согнул ее в локте и пытается провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** повернитесь на левый бок (лицом к противнику) и сцепите свои руки в замок (см. рис.). Продолжая поворачиваться к партнеру, коротким движением локтя к своему животу выдерните захваченную руку.

**Детали:** если позволит обстановка, то можно одновременно с поворотом туловища на левый бок приподнять голову и вывернуться на противника, поворачивая его на спину. Для этого следует перед началом защитных действий



сбросить правой рукой одноименную ногу соперника со своей головы.

#### **112. Защита от узла ноги, проводимого после удержания]**

**Основное положение:** после проведения удержания спиной соперник захватил локтевым сгибом левой руки вашу разноименную ногу, правой рукой он обхватил вашу шею. Сводя руки вместе, соперник пытается провести болевой прием узел ноги.

**Способы защиты:** поворачиваясь на правый бок (к сопернику), подведите правую руку под соперника и опирайтесь ладонью о пятку своей правой ноги, препятствуя ее продвижению вверх (см. рис.).

**Детали:** одновременно отведите свою голову назад, пытайтесь освободиться от захвата правой руки соперника. Можно усилить защиту, подведя левую руку за голову соперника и подтягивая ее к себе. Выбрав удобный момент, выпрямите в колене атакуемую ногу и повернитесь на правый бок.

#### **113. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, проводимого после удержания поперек.**

\* **Основное положение:** после проведения удержания поперек соперник, привстав на ноги, захватил вашу правую ногу под мышку одноименной руки. Заноса ноги и скрещивая их на захваченной ноге, соперник намеревается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** не дожидаясь продолжения действий, как только соперник захватил вашу ногу под мышку, притяните правую руку соперника к себе, одновременно проталкивая вперед свою атакуемую ногу (см. рис.).

**Детали:** как только предплечье правой руки соперника окажется под коленным сгибом вашей ноги, согните свою ногу в колене и прижмите (и захватите таким образом) руку соперника. Освободив свои руки, вы можете атаковать левую руку противника обратным узлом, или рычагом локтя.

#### **114. Защита от узла дальней ноги, проводимого после удержания поперек.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания поперек захватил левой рукой вашу разноименную ногу и, подтягивая пятку захваченной ноги к голове, пытается провести болевой прием узел ноги.

**Способы защиты:** подведите правую руку под одноименное плечо соперника и упритесь ладонью в пятку своей ноги (см. рис.).

**Детали:** если представится возможность, то выпрямите захваченную ногу в колене и, встав на мост, вывернитесь на живот.

### 115. Защита от рычага колена.

**Основное положение:** противник после проведения удержания сбоку пытается перейти на болевой прием рычаг колена. Для этого, нападая с правой стороны, противник перенес левую ногу через вашу разноименную ногу и захватил двумя руками атакуемую ногу.

**Способы защиты:** захватите правой рукой разноименное плечо соперника и притяните его к себе (см. рис.). Затем заведите левую руку за одноименное предплечье и, поворачивая соперника лицом к себе, препятствуйте дальнейшему проведению болевого приема

**Детали:** в момент захвата одной руки соперника попытайтесь освободить атакуемую ногу, выпрямляя ее в колене и поворачиваясь на правый бок.

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ

### ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЙ

116. Уход от удержания со стороны головы с освобождением руки из-под туловища.

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы. Обхватив двумя руками ваше туловище, он проводит удержание.

**Способы защиты:** освободите правую руку и перенесите ее на левую сторону. Уперевшись плечом в разноименный бок соперника, забегите ногами вправо и расположитесь поперек соперника. Подведите левую руку под голову противника снизу (см. рис.). Сцепите свои руки в замок



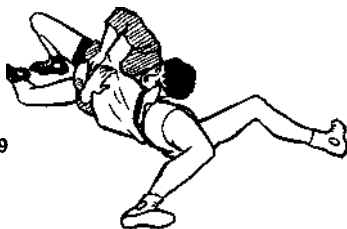
116



117



118



119



120



и, становясь на мост и активно работая руками, перевернитесь через правый бок на живот, одновременно переворачивая соперника на спину.

**Детали:** для того чтобы освободить правую руку из-под туловища соперника, необходимо стать на мост как можно круче, резко подбивая соперника животом вверх, и одновременно опуститься на ковер. Теперь можно подвести правую руку под живот противника влево, поднимая кулак вверх и упираясь плечом в разноименный бок соперника.

**117. Уход от удержания со стороны головы с захватом ноги.**

**Основное положение:** противник проводит удержание со стороны головы и во время вашей попытки стать на мост захватил рукой подъем разноименной ноги.

**Способы защиты:** подведите левую руку под голову соперника. Сцепите свои руки в замок (см. рис.). Опуститесь спиной на ковер. Отжимая предплечьем левой руки голову противника, выпрямите захваченную ногу в колене. Вставая на мост и забегая ногами к ногам соперника, переверните противника на спину.

**Детали:** во время отжимания головы соперника прижмите плечом левой руки одноименное плечо соперника к своему туловищу. После этого можно освободить захваченную ногу.

**118. Уход от удержания со стороны головы с захватом пояса.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы. Захватив двумя руками пояс и прижимая локти к вашим бокам, он проводит удержание.

**Способы защиты:** прижмите левым плечом одноименное плечо соперника к своему туловищу. Одновременно подведите правое предплечье под живот соперника снизу. Вставая на мост, оттолкните противника от себя и, переворачиваясь на левый бок, переверните на спину.

**Детали:** левой рукой захватите пояс противника на спине (см. рис.). Если по каким-либо причинам уход не будет получаться, выпрямите правую руку в локте, уперевшись плечом в разноименный бок соперника. Затем подведите правую руку под голову противника, сцепите свои руки в замок и уйдите через мост.

**119. Уход от удержания с плеча.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы, располагаясь между левым плечом и вашей головой.левой рукой он обхватывает вашу голову снизу, правой удерживает одноименное плечо.

**Способы защиты:** поднимите левую руку пред-

**плечьем** вверх и прижмите одноименное плечо соперника к своему плечу. Встаньте на мост и перевернитесь через левое плечо на живот, переворачивая **соперника** на **спину** (см. рис.).

**Д е т а л и:** для удобства выполнения переворота забежите ногами вправо. Уперевшись правой ногой в ковер, начните переворот. Повернувшись на живот, выставьте левую ногу влево как можно дальше.

**120. Уход от удержания со стороны головы, проводимого с прижиманием рук к туловищу.**

**Основное положение:** противник **нападает** со стороны головы, прижимая ваши руки к вашему туловищу.

**Способы защиты:** поднимите правую и левую руки вверх, освобождаясь от захвата (см. рис.). **Захватите** левой рукой пояс на спине соперника. Вставая на мост и резко опускаясь на спину, подведите предплечье правой руки под живот соперника снизу. Отжимая правой рукой противника от себя, переверните его на спину. •

**Д е т а л и:** если предлагаемый способ **ухода** не получается, то прижмите левой рукой одноименное плечо соперника и, вставая на мост, перевернитесь **через** левое плечо на живот, на соперника.

**121. Уход от удержания со стороны головы, проводимого с захватом куртки из-под плеча.**

**Основное положение:** противник **нападает** со стороны головы. Захватив отворот вашей куртки из-под плеча, он подтянул вас к себе и удерживает таким способом в положении лежа на спине.

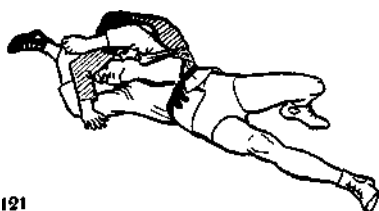
**Способы защиты:** оттолкните голову соперника от себя и, поднимая обе свои руки вверх (см. рис.), перевернитесь на живот через правый или левый бок.

**Д е т а л и:** для удобства отжимания головы соперника можно, подведя под **его** голову одну (допустим, правую) руку, прийти затем на помощь другой рукой и, **сцепив** их в замок, поднять резко вверх.

**122. Уход от удержания с плеча с захватом куртки из-под плеча.**

**Основное положение:** **нападая** со стороны головы, соперник захватил одной рукой отворот вашей куртки из-под плеча, а другой рукой обхватил голову за шею.

**Способы защиты:** вставая на мост, повернитесь на левый бок (см. рис.), показывая сопернику свое желание перевернуться в этом направлении на живот. Как только противник поверит в ваши замыслы и начнет возвращать вас в исходное положение, повернитесь на другой бок и, прикрывая правой рукой одноименное плечо соперника, переверни-



121



122



123



124



126



127



128



129



130

тень через правый бок на живот, переворачивая при этом соперника на спину.

**Детали:** если противник широко расставил ноги, то забегите ногами предварительно влево, с таким расчетом, чтобы в момент переворота на живот правая нога соперника находилась на оси вашего вращения.

**123. Уход от удержания со стороны головы с захватом обеих рук.**

**Основное положение:** соперник обхватил обе ваши руки своими руками и, подведя свое плечо под вашу голову, проводит удержание со стороны головы.

**Способы защиты:** поднимая обе захваченные руки и одновременно вставая на мост, перевернитесь на живот в ту или иную сторону (см. рис.).

**Детали:** вставая на мост или отталкивая соперника, подведите предплечья обеих рук под грудь соперника. Отталкивая его затем двумя руками от себя и забегая ногами в ту или иную сторону, измените положение, чтобы найти направление ухода от удержания.

#### **124. Уход от удержания со стороны головы со скрещиванием рук на груди.**

**Основное положение:** противник расположен со стороны головы. Скрестив ваши руки на груди, он захватил запястье правой руки своей разноименной рукой, подведя ее под вашу голову. Правой рукой соперник прижимает разноименное предплечье к вашему туловищу.

**Способы защиты:** поднимите обе руки вверх, сводя кулаки вместе и поднимая их над головой. Одновременно помогая себе ногами, отодвиньтесь от соперника (см. рис.). Затем перевернитесь на живот.

**Детали:** для того чтобы поднять свои руки вверх, необходимо выполнить ряд отвлекающих маневров: встать на мост, повернуться лицом к сопернику или от него, забегать ногами вправо или влево.

#### **125. Защита от удержания со стороны головы с захватом рук обратным хватом.**

**Основное положение:** соперник, нападая со стороны головы, захватил обе ваши руки обратным хватом и проводит удержание.

**Способы защиты:** прижмите противника двумя руками к своей груди и продвиньте локти обеих рук как можно дальше, таким образом, чтобы их можно было бы согнуть в локтях и обхватить, в свою очередь, руки соперника. Отодвинув одну ногу как можно дальше в сторону и оперевшись на нее, перевернитесь на живот, увлекая соперника под себя (см. рис.).

**Детали:** для дезориентации соперника можно начать уход в одном направлении, а затем продолжить его в обратном. Если оба способа не выходят, а соперник не дает возможности просунуть локти захваченных рук как можно глубже, выполните обратный маневр, выдергивая локти к себе и отталкивая соперника от себя. Оттолкнув сначала руками, подведите согнутые в коленях ноги сопернику под грудь. Удержание будет остановлено.

### **126. Уход от удержания с плеча кувырком назад.**

**Основное положение:** противник проводит удержание с плеча с обратным захватом одной руки. Вторую руку он захватил из-под плеча.

**Способы защиты:** оттолкнувшись от соперника и спустившись как можно ниже от него, поднимите ноги вверх и выполните кувырок **назад**, стараясь сесть на соперника верхом (см. рис.).

**Детали:** поднимая ноги **вверх**, согните их предварительно в коленях. Подведите свои ноги под ноги соперника с двух или хотя бы с одной стороны. Опустив левую руку вдоль **туловища**, прижмите предплечье соперника к своему туловищу и, оказавшись верхом, проведите узел.

### **127. Уход от удержания со стороны головы с захватом куртки из-под головы.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы. Подведя **правую** руку под голову, он захватил вашу куртку у плеча.левой рукой соперник захватил одежду около пояса или на груди.

**Способы защиты:** подведите левую руку под голову соперника и, отжимая ее, повернитесь на правый бок, а затем и на живот (см. рис.).

**Детали:** для усиления движения во время выполнения **переворота** встаньте на мост. Не забудьте выполнить отвлекающие действия ногами, забегая в ту или другую сторону.

### **128. Уход кувырком от удержания со стороны головы с захватом одежды на плечах.**

**Основное положение:** соперник нападает со стороны **головы**. Захватив двумя руками одноименные плечи и прижавшись грудью к вашей груди, он проводит **удержание**.

**Способы защиты:** подведя руки под голову соперника и отжимая ее, оттолкнитесь и спуститесь как можно дальше ногами от партнера. Поднимая ноги вверх, выполните кувырок назад и сядьте верхом на спину соперника (см. рис.).

**Детали:** если выполнить кувырок назад не удастся, попытайтесь перевернуться через левое или правое плечо. Подведя предварительно одну ногу под ногу или живот соперника и помогая себе руками и ногой, перевернитесь кувырком назад на **соперника**.

### **129. Уход от удержания спиной, проводимого с захватом двух рук.**

**Основное положение:** соперник, нападая со стороны головы, лежит спиной на вашей груди, захватив обе ваши руки под мышки.

**Способы защиты:** вставая на мост и **опускаясь** на спину, забегая ногами в ту или другую **сторону**, подготовьте почву для внезапного и резкого рывка к себе одной из захваченных рук (см. рис.). Если с первого раза вам **не** удалось освободить руку, тут же повторите рывок, выдергивая захваченный локоть. После освобождения одной руки забегите ногами к другой руке и положите соперника на **спину**, действуя захваченной рукой.

**Детали:** при освобождении руки можно **учесть** то обстоятельство, что соперник не может **одновременно** и долго удерживать обе руки сразу. Поэтому, начиная освобождение рывком одной руки, повторите **движение** сильным рывком **другой**.

При выполнении рывка отведите захваченный локоть от туловища соперника, освобождая пространство для движения своего локтя.

**130. Уход выседом от удержания спиной с захватом руки и головы.**

**Основное положение:** соперник, нападая со стороны головы, лежа на спине, захватил левой рукой вашу голову, а под мышкой правой руки удерживает разноименную руку.

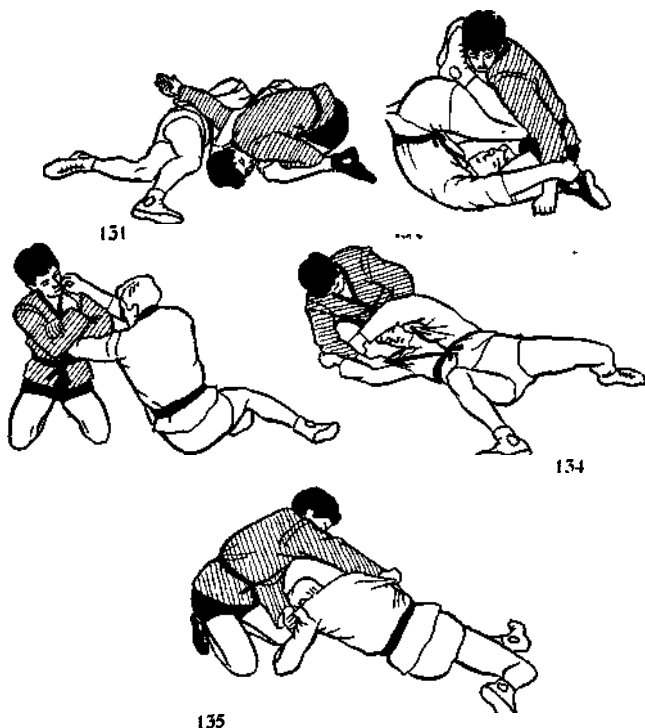
**Способы защиты:** забегая **ногами** в правую сторону как можно дальше, оттолкнитесь правой рукой от ковра и сядьте, отодвигая соперника от себя и опрокидывая его на спину.

**Детали:** 1. Перед началом выполнения защиты забегите ногами влево, а почувствовав сопротивление **соперника**, — вправо. 2. Во время выполнения **выседа** выпрямите левую руку в **локте**, отталкивая противника от себя.

## **ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕВОРОТОВ**

Все перевороты в борьбе лежа связаны с желанием соперника изменить создавшееся положение, в котором ему трудно выполнить задуманную атаку. Поэтому, как это не странно, на первый **взгляд**, при нападении противника переворотами все ваши помыслы должны быть направлены на сохранение создавшегося **положения**, на разрушение атаки **противника**, его замыслов.

В данном случае очень своевременен известный в военной тактике девиз: «Лучшая защита — нападение». При попытках соперника изменить создавшуюся ситуацию начните нападать болевыми приемами, удержаниями, переворотами. Каким именно — вам подскажут ваши интуиция и опыт. Здесь мы только приведем несколько примеров.



**131. Рычаг локтя через предплечье против попытки соперника остановить переворот на живот.**

**Основное положение:** соперник нападает со стороны головы. При вашей попытке перевернуться на живот он кладет правую руку вам на грудь, препятствуя перевороту.

**Способы выполнения контрприема:** захватите правой рукой запястье одноименной руки соперника и отведите ее вправо. Наложите левую руку на атакуемую руку соперника таким образом, чтобы его плечо оказалось у вас под мышкой. Переместитесь, лежа на спине, вправо и прижмите левой рукой разноименное плечо к коврику. Отводя правой рукой одноименное запястье соперника от себя и прижимая левой рукой его плечо к себе, проведите болевой прием рычаг локтя (см. рис.).

**Детали:** для усиления приема можно в конечной стадии его выполнения наложить кисть левой руки на предплечье своей правой.

**132. Защита от выполнения переворота с захватом двух прийм.**

**Основное положение:** соперник, нападая со стороны головы, захватил двумя руками одноименные проймы и, действуя одновременно двумя руками, пытается перевернуть вас на живот.

**Способы защиты:** согните ноги в коленях и подведите их под грудь нападающего. **Отталкивая** его от себя, сорвите захват одной, а затем и второй руки (см. рис.).

**Детали:** можно упростить защиту, взяв одну руку соперника двумя руками за запястье и сорвав захват. Затем можно повернуться на спине ногами к сопернику, нападая на него сразу и руками и ногами.

### **133. Защита от захвата руки накрест.**

**Основное положение:** соперник нападает со стороны головы. Стоя на коленях, он подвел предплечье левой руки под согнутую в локте одноименную руку. Наложив правую кисть на разноименное предплечье, он сгибает руку соперника. Кисть левой руки соперника наложена на предплечье его правой руки.

**Способы защиты:** наложите кисть правой руки на запястье правой руки соперника и подтяните ее к себе, срывая захват соперника. Поворачиваясь теперь лицом к сопернику (на левый бок), выпрямите в локте левую руку и резким рывком к себе подтяните локоть атакуемой руки к себе (см. рис.).

### **134. Защита от поднятия вверх захватом куртки под мышками.**

**Основное положение:** соперник нападает со стороны головы. Захватив одноименные отвороты вашей куртки, он взял захват под мышками и, приподнимая вас вверх, пытается заставить вас встать в стойку или перевернуться на живот.

**Способы защиты:** поднимите правую руку вверх и подведите кулак под одноименную руку соперника. После этого маневра его правая кисть окажется на вашем одноименном плече. Помогая второй **рукой**, захватите двумя руками правое запястье противника и резким рывком от себя-вверх сорвите захват (см. рис.).

**Детали:** если вы чувствуете, что выгоднее проделать ту же операцию левой рукой, — пожалуйста.

### **135. Защита от поворота вокруг вертикальной оси.**

**Основное положение:** соперник нападает со стороны головы. Захватив одной или двумя руками проймы на плечах, соперник резким рывком рук пытается повернуть вас в сторону.

**Способы защиты:** опустив разноименную руку **как** можно ниже к захвату, упритесь ребром ладони в **запя-**



**Т**е прот..... и резким движением от себя сорвите захват соперника.

**Д**е т а л и: иногда выгоднее не срывать хват, а продолжать движение, начатое противником, и повернуться к нему лицом (см. рис.). Если при этом его туловище окажется между вашими ногами, то лучшее положение для контратаки придумать трудно.

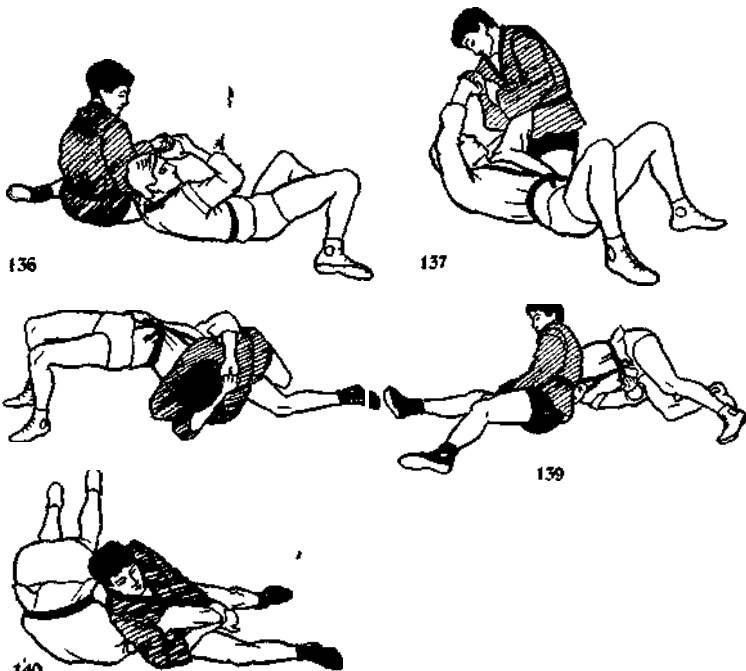
## ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

### 136. Защита от болевого приема обратный узел.

**О**снoвнoе пoлoжeниe: противник, нападая со стороны головы, захватил вашу правую руку накрест • пытается провести болевой прием обратный узел.

**С**пoсoбы зaщиты: после захвата соперником вашей руки накрест сцепите свои руки в замок, препятствуя дальнейшим попыткам соперника провести болевой прием (см. рис.).

**Д**е т а л и: после начала атаки соперника повернитесь к нему лицом и вставьте в стойку.



### 137. Защита от ущемления бицепса.

**Основное положение:** соперник нападает со стороны головы. Захватив вашу правую руку накрест она подтягивает к себе кулак захваченной руки, пытаясь провести болевой прием ущемление бицепса.

**Способы защиты:** помогая себе левой рукой, сцепите свои руки в замок. Старайтесь удержать правую руку согнутой под прямым углом, не увеличивая и не уменьшая угол сгиба атакуемой руки (см. рис.).

**Детали:** при удобном случае забегите ногами в сторону головы, одновременно поворачиваясь на левый бок и накрывая ногами голову соперника.

### 138. Защита от обратного узла с захватом разноименной руки.

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы. Захватив правой рукой запястье разноименной руки, соперник подвел левую руку под ваше одноименное плечо и, наложив левую руку на предплечье своей правой, пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** повернувшись на левый бок, обхватите соперника за шею, положив сверху свою правую руку. Одновременно поднимите кулак захваченной (левой) руки вверх и сцепите свои руки в замок. Вставая на мост и поворачиваясь сначала на левый бок, а затем на правый, перетащите, действуя двумя руками, соперника через себя и положите справа от себя (см. рис.).

**Детали:** для быстрого освобождения захваченной руки выполните последовательно такие действия: 1. Выпрямите левую руку в локте и направьте ее вдоль туловища. 2. Поверните кулак большим пальцем внутрь и освободите хват кисти. 3. Поднимите кулак вверх и сцепите свои руки в замок.

### 139. Защита от рычага локтя через предплечье.

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы. Захватив вашу руку накрест, он сделал высед и пытается провести болевой прием рычаг локтя через предплечье.

**Способы защиты:** ложась на левый бок, поднимите ноги вверх и занесите их за голову и туловище соперника. Одновременно поверните захваченную руку ладонью к сопернику. Вывернувшись на живот (см. рис.), сцепите свои руки в замок и накройте соперника своим телом.

**Детали:** если удобнее повернуть захваченную руку ладонью от противника, то можно совершить уход в противоположном описанному выше направлении, поднимая голову вверх и делая высед.



141



142



143

#### 140. Защита от рычага плеча кувырком.

Основное положение: соперник пытается провести рычаг плеча после атаки со стороны головы болевым приемом обратный узел с захватом разноименной руки изнутри.

Способы защиты: подтягивая колени к животу и упираясь головой в ковер, дриподнимите плечи от ковра. Отодвигаясь туловищем от соперника, выполните кувырок вперед (см. рис.). Сцепив затем свои руки в замок, повернитесь лицом к сопернику и встаньте в стойку.

Детали: можно кувырок выполнять не вперед, а через правое плечо (если соперник находится с левой стороны).

#### 141. Защита от рычага плеча, проводимого без переворачивания на живот.

Основное положение: соперник нападает со стороны головы. Сидя с правой стороны, он захватил вашу левую руку и поднимает ее вверх, пытаясь провести болевой прием рычаг плеча.

Способы защиты: выкручивая захваченную руку кулаком внутрь, сгибая ее в локте и поднимая вверх, повернитесь на правый бок, спасаясь от болевого приема (см. рис.).

Детали: для облегчения поставленной задачи забежите ногами к сопернику, отодвигая одновременно голову от него.

#### 142. Защита от узла через грудь.

Основное положение: соперник после проведения удержания со стороны головы сделал разножку и, перекинув правую ногу через ваше туловище, пытается провести болевой прием узел.

Способы защиты: выпрямляя захваченную ру-

ку в локте, поднимите ее вверх (см. рис.) и одновременно повернитесь на правый бок, забегая ногами от противника и переворачиваясь на живот.

**Д е т а л и:** голову прижмите к левому плечу.

**143. Защита от рычага плеча, проводимого при помощи ноги.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** после проведения удержания со стороны головы соперник зацепил правой ногой вашу одноименную руку и, поднимая ее, пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** освободите левую руку и повернитесь через левый бок на живот (см. рис.). Активно помогите повороту ногами. Поставив левую ногу **на** стопу, оттолкнитесь от ковра, усиливая переворот.

**Д е т а л и:** можно попытаться защититься и другим способом: выдерните локоть захваченной руки к себе, поворачиваясь при этом лицом к сопернику.

**144. Защита от рычага локтя захватом предплечья под плечо.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник нападает со **стороны** головы. Захватив вашу левую руку под мышку разноименной **руки**, он пытается провести болевой прием рычаг локтя.

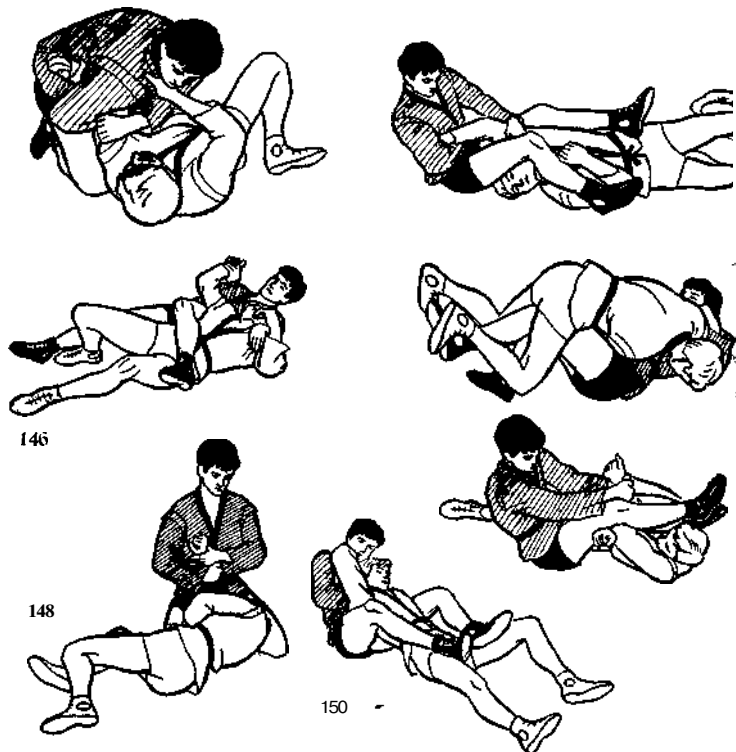
**С п о с о б ы з а щ и т ы:** захватывая свободной рукой плечо **противника**, резким рывком подтяните локоть захваченной руки к себе (см. рис.). Забегая ногами от противника и переворачиваясь через правый бок на живот, поднимитесь в стойку.

**Д е т а л и:** другой вариант защиты: захватив **свободной** рукой соперника за плечо, просуньте атакуемую руку как можно глубже, согните ее в локте и затем, выкручиваясь на живот, встаньте в стойку.

**145. Защита от рычага локтя с захватом руки между ногами.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник нападает со стороны **головы**. Захватив левую руку под мышку разноименной руки, он пытается провести болевой прием рычаг локтя через предплечье. Для усиления атаки соперник переносит ноги поочередно через вашу голову и туловище, захватывая атакуемую руку между ногами.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** самый лучший вариант защиты можно применить в начале атаки **соперника**, после его первых действий, не дожидаясь завершения **атаки**. Захватите правой рукой одноименное плечо противника за куртку и притяните его к себе. Противник не сможет продолжать атаку, так как окажется в весьма стесненном положении. Не дожи-



даясь окончания событий и используя ответные действия соперника, пытающегося отвести захваченное плечо назад оттолкните его от себя и встаньте в стойку.

**Д е т а л и:** если соперник попытается забросить ногу через туловище или через голову, не дожидаясь окончания атаки, повернитесь через правый бок на живот (см.рис. Если во время защиты появится возможность выдернуть за хватенную руку резким рывком к себе, немедленно воспользуйтесь этим.

#### 146. Защита от рычага локтя через грудь.

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны головы соперник сделал высед, перенести левую ногу через ваше туловище. Удерживая правую руку одноименной рукой, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя\* перегибая руку через грудь.

**Способы защиты:** направление ухода от рычага локтя перегибанием руки через грудь зависит от того, как соперник осуществляет нападение. Если он слабо держите

вас правой рукой, то удобнее придвинуться плечами к сопернику и сесть на ковер, поворачиваясь на, правый бок и накрывая соперника своим туловищем. Если же противник удерживает вас за плечи достаточно крепко, то целесообразнее согнуть атакуемую руку в локте кулаком вверх и, повернувшись на левый бок, забежать ногами от соперника.

**Д е т а л и:** левой, **свободной**, рукой сорвите захват плеч соперником или сбросьте с себя его ноги.

**147. Защита от рычага плеч, проводимого после удержания со стороны головы.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны головы. Захватив одну руку обратным хватом и подняв обе ваши руки **вверх**, соперник сцепил свои руки под вашими руками и пытается провести болевой прием рычаг плеч.

**Способы защиты:** сцепите свои руки в замок, чуть притяните к себе, согнув для этого их в локтевых сгибах, и, вставая на мост, перевернитесь на живот через бок.

**Д е т а л и:** не дожидайтесь плотного захвата ваших рук соперником, изменяйте положение на более удобное и более безопасное для вас.

**148. Защита от рычага локтя, проводимого при скрещивании рук на груди.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны головы, воспользовавшись тем, что ваши руки оказались скрещенными у вас на груди, соперник прижал кулак верхней руки к вашему телу. Поднимая нижнюю руку вверх, он пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** приподнимая верхнюю руку и поворачиваясь лицом к сопернику, резким рывком атакуемой руки вниз-к себе выдерните локоть и, продолжая поворот к сопернику, встаньте в стойку.

**Д е т а л и:** для облегчения поставленной задачи забежите ногами от соперника (влево).

**149. Защита от рычага локтя, проводимого переносом ноги через туловище при скрещивании рук на груди.**

**Основное положение:** противник, нападая со стороны головы, воспользовавшись **тем**, что **ваши** руки оказались скрещенными у вас на груди, пытается провести болевой прием рычаг локтя, перенося ноги через ваши голову и туловище.

**Способы защиты:** подведя кулак верхней (правой) руки под бедро соперника, оттолкните его от себя. Одновременно повернитесь на левый бок и резким рывком вниз освободите локоть левой руки от **опасного** захвата (см. рис.)

**Д е т а л и:** моментом ухода лучше всего избрать время переноса ног через ваше туловище или через голову. В это мгновение между телом соперника и вами имеется пространство, расширив которое, можно избежать нависшей угрозы.

#### 150. Защита от узла двух рук.

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны головы с обхватом за туловище соперник натащил защищающегося на себя, сам лег на спину и, захватив под мышками запястья одноименных рук, пытается провести болевой прием узел сразу на две руки.

**Способы защиты:** самый простой способ защиты — не попадаться в тяжелое положение. После проведения удержания со стороны головы не следует удерживать соперника своими руками. А если тем более он начал продолжать атаку, немедленно распустите хват и, выдергивая поочередно то одну, то другую руку, освободитесь от захвата.

Можно защититься, протолкнув туловище как можно ближе к противнику и отталкиваясь двумя ногами от ковра (см. рис.).

**Д е т а л и:** если вам удалось освободить только одну руку, забегите ногами в сторону освобожденной руки и вывернитесь в этом же направлении на живот, одновременно выпрямляя захваченную руку в локте.

#### 151. Защита от узла поперек, проводимого после удержания со стороны головы.

**Основное положение:** располагаясь с левой стороны, соперник пытается провести болевой прием узел поперек.

**Способы защиты:** поднимая захваченную руку вверх и выпрямляя ее в локте, забегите ногами от соперника. Выпрямив руку вывернитесь на живот, предварительно встав на мост и подбив животом соперника вверх.

**Д е т а л и:** если вам удалось предварительно освободить левую руку, сцепите свои руки в замок и, поднимая их вверх, вывернитесь на живот.



### **152. Защита от рычага локтя внутрь.**

**Основное положение:** соперник захватил левую руку за запястье и, прижимая вас правым боком к коврику, пытается **провести** болевой прием рычаг локтя внутрь.

**Способы защиты:** поверните голову направо, подтяните к груди колени и попытайтесь встать на четвереньки, одновременно или даже чуть раньше поверните захваченную руку кулаком внутрь, сгибая ее в локте. Забегая ногами влево, перенесите ноги и таз через соперника, накрывая его своим телом (см. рис.).

**Детали:** сгибать руку следует в направлении поворота ее за спину. Но поскольку между рукой и вашей спиной оказывается соперник, такой самопроизвольный заворот руки за спину разрешен правилами борьбы самбо.

### **153. Защита от узла рукой после удержания со стороны головы.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны головы соперник наложил предплечье правой руки на одноименный локтевой сгиб вашей руки и, помогая себе второй рукой, подтягивает к себе ваш локоть, проводя узел руки наружу.

**Способы защиты:** пользуясь тем, что ваши ноги свободны, забегите ногами к сопернику (см. рис.) и, вставая на мост, накройте его своим **туловищем**.

**Детали:** можно попытаться осуществить и несколько иную защиту: внезапным рывком атакуемого локтя к себе вырваться из захвата и перевернуться затем на живот.

### **154. Защита от узла с переносом ног через туловище и голову.**

**Основное положение:** применяя предыдущий прием — узел одноименной руки, подтягивая атакуемый локоть к себе, соперник перенес свои ноги через ваше **туловище** и голову.

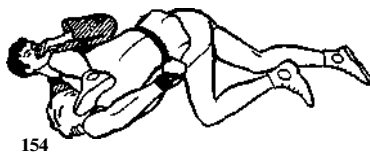
**Способы защиты:** напрягая атакуемую руку и подтягивая ее к себе, подведите левую руку под разноименную ногу соперника и отведите ее от **себя**, снимая с головы. Поднимая голову вверх, наложите ее на бедро соперника и, поворачиваясь лицом к нему, опрокиньте на спину, накрывая своим телом (см. рис.).

**Детали:** выполняя защиту, подтяните захваченный локоть к своему животу.

### **155. Защита от рычага локтя, проводимого с переносом ноги через туловище.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания со стороны головы захватил левой рукой вашу одноименную руку под мышку. Приподнимая ее **вверх**,





154



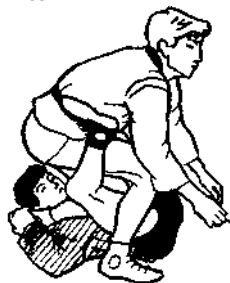
155



156



157



перенес левую ногу, через туловище с целью проведения рычага локтя.

**Способы защиты:** захватите свободной рукой разноименное плечо соперника и притяните его к себе, препятствуя проведению болевого приема. Одновременно повернитесь на левый бок, укладывая соперника на спину. Перевернувшись затем на живот, подтяните колени, встаньте на них, а при первой возможности встаньте в стойку.

**Детали:** притягивая свободной рукой плечо соперника (см. рис.), попытайтесь подтянуть атакуемый локоть к своему туловищу или повернуть руку кулаком в сторону головы.

**156. Защита от рычага локтя, зажимая запястье головой и плечом.**

**Основное положение:** соперник находится около головы. Зажав запястье левой руки между головой и одноименным плечом, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** согните атакуемую руку в локте, одновременно заведите левую ногу за голову противника (см. рис.). Отталкивая противника от себя, подтяните захваченную руку к себе.

**Д е т а л и:** можно применить несколько иной способ: сбивая свободной рукой предплечье соперника, наложенное на ваш локоть, от себя-вверх. Одновременно с этим движением проведите рывок захваченной руки к себе.

**157. Защита от ущемления ахиллова сухожилия захватом ноги руками.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны головы соперник захватил вашу левую ногу руками, положив ладонь на пятку сверху, и **пытается** провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** отталкивая ноги соперника от себя двумя руками, выпрямите свои ноги в коленях (см. рис.), срывая захват соперника. **Левой рукой** захватите его одноименную руку и подтяните к себе, выпрямив вдоль туловища соперника.

**Д е т а л и:** немного другой способ ухода можно применить, если, оттолкнувшись от ног противника своими руками, лечь грудью на живот, затем, оттолкнув ногами соперника от себя и положив его на спину, встать на четвереньки, а затем и в стойку.

**158. Защита от рычага колена, проводимого после удержания со стороны головы.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания со стороны головы захватил вашу правую ногу и, перенеся свои ноги и скрестив их на атакуемой ноге, **пытается** провести болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** продолжая движение соперника, выполняющего кувырок **назад**, перевернитесь на живот и, не останавливаясь ни на секунду, встаньте в стойку (см. рис.).

**Д е т а л и:** не позволяйте сопернику скрестить свои ноги на вашей ноге. Для этого положите левую ногу на бедро атакуемой ноги и, как только соперник перенесет левую ногу через туловище, отведите левую руку влево, чтобы не дать сопернику возможности сблизить свои ноги.

**159. Защита от рычага колена, проводимого с захватом атакуемой ноги под плечо.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны головы соперник перешел на болевой прием рычаг колена. Для усиления действия приема он подвел атакуемую ногу под мышку разноименной руки.

**Способы защиты:** 1. Сядьте на ковер, захватите двумя руками левое плечо соперника и притяните его к себе. 2. Отведите левую ногу как можно дальше влево (см. рис.), выполняя шпагат и помогая себе рукой. Перенесите левую ногу соперника **вправо**, затем поверните атакуемую ногу

против часовой стрелки так, чтобы пятка оказалась внизу. Захватив **левую** ногу соперника под мышку разноименной руки, выполните болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Д е т а л и:** способ выполнения зависит от ваших возможностей (в данном случае имеется в виду гибкость) и положения соперника (крепость захвата, распределение усилий). Если во втором варианте защиты соперник будет держать свои ноги скрещенными, можно перенести вправо обе ноги соперника, затем повернуть захваченную ногу, сесть на ковер, захватить двумя руками одежду соперника и притянуть его к себе.

#### **160. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, лежа на сопернике.**

**Основное положение:** противник пытается провести ущемление ахиллова сухожилия после проведения удержания со стороны головы. После опускания вами с целью защиты своих ног на ковер противник ложится животом вниз на ваши ноги и пытается провести ущемление ахиллова сухожилия при помощи рук.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** обхватив руками ноги соперника, **перевернитесь** на живот, увлекая под себя партнера, и, опираясь руками о ковер, **встаньте** в стойку (см. рис.).

**Д е т а л и:** этот способ защиты удобен в том случае, когда соперник держит **свои** ноги вместе. Сбивающим моментом при этом может послужить отталкивание **свободной** ногой рук соперника. 4

## **СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ НОГ**

### **ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЙ**

#### **161. Рычаг локтя против удержания со стороны ног с захватом за голову.**

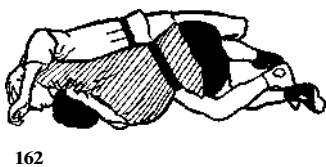
**Основное положение:** противник нападает со стороны ног. Стоя на коленях, он пытается обхватить локтевым сгибом вашу шею.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** согните руки в локтях и подведите их под грудь нападающего. Затем поднимите ноги вверх и, повернувшись на правый **бок**, занесите левую ногу за голову нападающего (см. рис.). Поворачиваясь на живот, захватите левой рукой **разноименную** руку противника и, прогибаясь в пояснице, проведите болевой прием рычаг локтя.

**Д е т а л и:** занесение левой ноги за голову должно сопрово-



161



162



163



165

вождаться одновременным поворотом туловища на живот. Для успешного проведения этого движения подведите предварительно колени под грудь нападающего и остановите его движение вперед. При повторной атаке выполните контрприем.

**162. Уход от удержания со стороны ног с захватом головы и руки.**

**Основное положение:** противник пытается провести удержание со стороны ног с захватом головы и руки.

**Способы защиты:** наложив левую ногу на разноименную ногу противника, поднимите левую руку вверх и наложите ее на разноименную руку соперника. Вставая на мост, повернитесь на левый бок, затем на живот, переворачивая соперника на спину (см. рис.).

**Детали:** во время переворота правую ногу выпрямите в колене, выталкивая разноименную ногу соперника.

**163. Уход от удержания со стороны ног с захватом двух рук.**

**Основное положение:** соперник проводит удержание со стороны ног. Обхватив вас за туловище двумя руками, он прижал ваши руки к вашему туловищу.

**Способы защиты:** поднимите обе руки вверх, разрывая захват рук соперника и освобождаясь от захвата. Высвободив хотя бы одну руку, захватите его разноименную

руку противника, перекройте ногой **его** ногу и, вставая на мост, переверните соперника на спину (см. рис.), опрокидывая его в том направлении, в котором вы сумели захватить руку.

**Д е т а л и:** разрывая хват, действуйте поочередно то одной, то другой рукой, дезориентируя соперника.

**164. Уход от удержания со стороны ног с захватом ноги защищающегося.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник нападает со стороны ног, пытаясь провести удержание. Правой рукой он обхватил вашу разноименную ногу и прижал ее к вашему туловищу, левой рукой обхватил вас за голову.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** сгибая левую ногу в колене, отведите ее чуть влево и, помогая руками, сорвите хват соперника (см. рис.). **О д н о в р е м е н н о** повернитесь **на левый** бок и вывернитесь на живот.

**Д е т а л и:** если уход в описанном направлении не получается, быстро измените направление ухода на противоположное. Выпрямляя правую ногу и укладывая ее на ковер, согните левую ногу в колене и оттолкните ею соперника вправо.

**165. Уход от удержания со стороны ног с обхватом за туловище.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник нападает со стороны ног. Обхватив вас двумя руками за туловище, он пытается прижаться грудью к вашей груди и провести удержание.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** подведите правую, а затем и левую руку под подбородок соперника. Отталкивая его двумя руками от себя (см. рис.), сделайте **высед** или повернитесь на живот.

**Д е т а л и:** можно защититься, подводя колени под грудь соперника. Для этого, свалив противника на один бок, подведите другое колено ему под грудь, затем подтяните его на другую сторону и подведите второе колено.

## **ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕВОРОТОВ**

**166. Переворот соперника ножницами против освобождения рук.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, нападая со стороны ног, пытается освободить руки. Подняв правую руку, он отвел ее назад и занес за вашу разноименную ногу

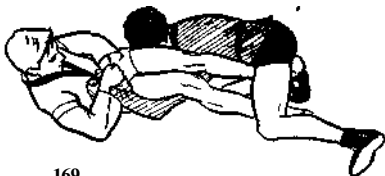
**С п о с о б ы з а щ и т ы:** согните в колене левую **ногу** и прижмите руку противника к его туловищу. Захватите правой рукой разноименный отворот куртки соперника и притяните его к себе. Одновременно выпрямите в колене



166



167



169



правую ногу и подсекаете обратной стороной бедра разноименную ногу соперника, отталкивая ее от себя и выпрямляя в колене. Лево́й ного́й толкните туловище соперника вправо, сбивая его на ковер. Переворачиваясь в темпе на правый бок, накройте соперника своим телом (см. рис.).

**Д е т а л и:** во время переворота соперника ножницами переместите голову влево, освобождая место для туловища соперника.

**167. Рычаг локтя против освобождения рук соперником.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник нападает со стороны ног. Уперевшись локтями в ваши бедра, он пытается поочередно освободить руки и забежать в ту или иную сторону.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** в момент освобождения соперником одной руки, допустим правой, захватите правой рукой левую руку соперника около кисти и подтяните рывком к себе. После этого наложите левую ногу на разноименное плечо соперника и нажмите вниз. Продолжая подтягивать левую руку соперника к себе, поверните таз в сторону и занесите правую ногу за голову соперника (см. рис.). Отводя правую ногу вправо и сбивая противника на левый бок, скрестите свои ноги на руке соперника и проведите болевой прием рычаг локтя.

**Д е т а л и:** не начинайте проводить болевой прием **прежде**, чем **положите** противника на спину. Для опрокидывания соперника отведите правую ногу от **себя-вправо**, одновременно сбивая вправо противника левой ногой.

**168. Рычаг локтя выталкиванием ноги против освобождения рук.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны ног. Поворачивая локоть кулаком наружу и передвинув его на середину живота, он резким движением подтягивает его к **себе**, пытаясь освободить руку.

**Способы защиты:** пока соперник освобождает одну, допустим правую, руку, захватите другую руку двумя руками и подтяните ее как можно ближе к себе. Поставьте правую ногу на бедро разноименной ноги соперника ближе к **колену**. Такое же движение проделайте левой ногой. Выпрямляя одновременно обе ноги в коленях **и**, подтягивая руку соперника к себе, вытолкните ноги противника и положите его на живот. Резким рывком двух рук сбейте соперника на левый бок и перенесите правую ногу за его голову. Отжимая голову противника от себя, положите его на спину и перенесите левую ногу через туловище противника. Скрещивая свои ноги на руке соперника, **проведите** болевой прием рычаг локтя (см. рис.).

**Д е т а л и:** после переноса правой ноги за голову разверните таз таким образом», чтобы ваше туловище оказалось перпендикулярным к **туловищу** соперника.

**169. Узел ногой против переворота захватом пояса на спине.**

**Основное положение:** противник сумел одним из способов освободить обе руки (нападая со стороны ног) и захватил ваш пояс. Подтягивая его к себе, соперник пытается перевернуть вас с таким **расчетом**, чтобы напасть с другой стороны.

**Способы защиты:** захватите правой рукой разноименную руку противника у запястья и притяните ее к себе. Одновременно прижмите правой ногой разноименную руку соперника к коврику. Перенесите левую ногу через голову противника **и**, наложив ее на одноименное плечо партнера, подведите носок под бедро одноименной ноги соперника (см. рис.). Выпрямляя левую ногу в колене и продолжая удерживать правой рукой атакуемую руку, проведите болевой прием узел.

**Д е т а л и:** перед переносом левой ноги подведите правую ногу под бедро разноименной ноги противника и зацепитесь **за** нее носком своей ноги. Во время проведения болевого приема разверните немного туловище вправо, прижимая атакуемую руку соперника.

### **170. Защита от переноса ног соперником.**

**Основное положение:** противник, атакая со стороны ног, пытается перенести ноги через ваши ноги и прорваться на удержание.

**Способы защиты:** как только соперник начнет отжимать рукой вашу ногу, захватите его руку как можно ближе к запястью и потяните к себе (см. рис.). **Одновременно** выполните движение ногой к противнику, сбивая опору.

**Детали:** для разрушения замыслов соперника на более раннем этапе захватите двумя руками шею противника или отвороты куртки и притяните к себе, не позволяя противнику отжать руками ваши ноги.

## **ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ**

### **171. Защита от ущемления ахиллова сухожилия поворотом ноги.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания со стороны ног захватил вашу левую ногу под мышку разноименной руки и пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** захватите левой рукой отворот куртки соперника и притяните его за куртку к себе. Одновременно протолкните немного захваченную ногу и поверните ее носком в сторону соперника (см. рис.) таким образом, чтобы сместить ахиллово сухожилие с лучевой кости соперника. Захватив затем куртку соперника второй рукой, протолкните захваченную ногу как можно дальше под\* мышку сопернику.

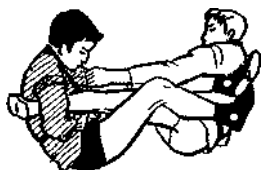
**Детали:** перед выполнением защиты пересядьте поближе к сопернику и только затем начните проталкивать вперед ногу.

### **172. Ущемление ахиллова сухожилия против ущемления ахиллова сухожилия.**

**Основное положение:** противник, атакая со стороны ног, захватил вашу левую ногу под мышку разноименной руки, встал в стойку и пытается шагнуть - вперед правой ногой, чтобы применить затем болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** лежа на спине, разведите руки как можно шире. В момент переноса соперником правой ноги захватите ее под мышку разноименной руки (см. рис.) и, отводя колено левой ноги влево, сбейте его на спину. Подсев поближе к противнику и просунув вперед и повернув носком внутрь свою левую ногу (см. предыдущий прием),





172



174

проведите сами болевой прием — ущемление ахиллова сухожилия.

**Д е т а л и:** в момент опрокидывания соперника на спину напрягите свою левую ногу и подтяните носок к себе, чтобы воспрепятствовать проведению болевого приема.

**173. Защита от ущемления ахиллова сухожилия садясь верхом.**

**Основное положение:** противник пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия садясь верхом. Для этого он после проведения удержания со стороны ног встал в стойку, захватил вашу левую ногу под мышку разноименной руки и, шагнув правой ногой вперед, пытается перевернуть вас на живот.

**Способы защиты:** в первом варианте защиты можно не дать перенести через туловище правую ногу соперника. Для этого широко разведите в стороны свои руки и останавливайте ногу соперника при ее движении вперед. Если же противник все же сумел перенести через ваше туловище свою правую ногу, то примените второй вариант защиты. Повернитесь на живот и затем, не останавливаясь, продолжите вращение туловища на левый бок, а затем на спину (см. рис.). Во время вращения захватите ноги противника своими руками, чтобы он не мог их расставить в стороны и остановить вращение.

**Д е т а л и:** если оба варианта не получились и противник успел сесть вам на ягодицы с целью проведения болевого

**приема**, то примените третий вариант **защиты**. Повернитесь на левый бок и сделайте кувырок вперед через левое плечо. В конце кувырка оттолкните соперника двумя ногами от себя, сваливая его на спину. Не останавливая движения, попытайтесь встать в стойку. По правилам борьбы самбо проводить болевой прием в стойке запрещено, и судья обязан будет дать свисток.

#### **174. Защита от ущемления икроножной мышцы.**

**Основное положение:** после атаки **ущемлением** ахиллова сухожилия соперник перешел на болевой прием ущемление икроножной мышцы. Подведя лучевую кость левой руки под колено вашей разноименной ноги, противник приближается к вам тазом, пытаясь провести болевой прием.

**Способы защиты:** захватите двумя руками соперника за шею и притяните его к себе (см. рис.). Пятку атакуемой ноги отведите от себя.

**Детали:** одновременно с описываемыми выше действиями приподнимите таз от ковра и отсыдьте как можно дальше от соперника. Если позволяет обстановка, подтяните левую ногу к себе и, приподнимая таз **вверх**, поставьте **левую** ногу на колено, чтобы затем встать в стойку.

#### **175. Защита от рычага колена, проводимого при помощи ног.**

**Основное положение:** противник, нападая со стороны ног после неудачной попытки проведения ущемления икроножной мышцы перегибанием, зацепил левую ногу голенью одноименной ноги и, ложась животом на атакуемую ногу, пытается провести болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** подведите левую руку под разноименную руку соперника. Отводя **локоть** от себя, **попытайтесь разорвать захват** (см. рис.). Одновременно опуститесь тазом вниз, пытаясь «поднырнуть» под захват соперника и согнуть атакуемую ногу в колене.

**Детали:** если позволят условия, подведите ладонь своей руки под подбородок соперника и, отталкивая его от себя, разорвите захват рук соперника. Затем подтянитесь тазом к пятке атакуемой ноги.

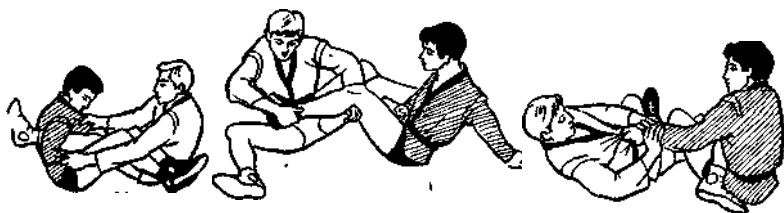
#### **176. Защита от рычага колена при помощи ног, выполняемого кувырком.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны ног соперник зацепил голенью правой ноги вашу разноименную ногу. Выполняя кувырок вперед и перевернувшись на спину, соперник обхватил вас двумя руками и пытается провести болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** во время кувырка противника вперед выполните кувырок назад и, очутившись на сопернике, **просувьте** атакуемую ногу как можно дальше вниз таким



179



183



183

образом, чтобы колено вашей ноги оказалось на ковре (см. рис.).

**Д е т а л и:** можно применить и описанный выше способ, расцепляя хват рук соперника и приподнимая таз вверх.

**177. Защита от рычага колена с заведением ноги изнутри.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны ног противник встал в стойку, захватил вашу левую ногу двумя руками и, завода левую ногу изнутри,

перенес ее через ваше туловище и сел. **Откидываясь** на спину, пытается провести болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** в момент заведения противником своей ноги согните атакуемую ногу в колене и подтяните ее к себе. После приземления на ковер упритесь свободной (правой) ногой в ягодицы соперника и, отталкивая его от себя, вытащите к себе колено атакуемой ноги (см. рис.).

**Детали:** если создастся благоприятная обстановка, захватите правой рукой одноименную руку противника и притяните ее к себе.

**178. Ущемление ахиллова сухожилия против рычага колена, проводимого с заведением ноги снаружи.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны ног соперник встал в стойку, захватил двумя руками вашу левую ногу и пытается перенести правую ногу через ваше туловище, чтобы применить болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** поднимите левую руку вверх, чтобы во время попытки соперника перенести через ваше туловище правую ногу она была бы остановлена предплечьем или плечом левой руки. Как только соперник приблизит свою ногу, опустите левую руку вниз и захватите ногу противника под мышку (см. рис.). Сбивая левой ногой противника на спину и помогая правой рукой, проведите болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Детали:** если вы пропустили момент переноса противником ноги, следуйте за ногой соперника, поворачиваясь на правый бок. Захватите его правую ногу двумя руками и подтяните к себе. Затем подведите его ногу под мышку своей левой руки. Одновременно поверните левую ногу коленом **вверх**, поднимая таз и поворачивая в направлении по часовой стрелке.

**179. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, выполняемого при помощи рук.**

**Основное положение:** противник, нападая со стороны ног, захватил вашу левую ногу двумя руками. Наложив ладонь правой руки к вам на пятку и подведя лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие, соперник пытается провести болевой прием.

**Способы защиты:** подтяните носок атакуемой ноги на себя, одновременно двумя руками захватите руки соперника и подтяните их к себе (см. рис.). После этого отведите атакуемую ногу от себя, проталкивая ее вперед как можно дальше.

**Детали:** если не удастся захватить руками руки соперника, захватите одежду на спине, по бокам куртки или за пояс.

Подтягивая соперника к себе, продвиньте ногу вперед, срывая захват ахиллова сухожилия.

**180. Защита от ущемления икроножной мышцы захватом ноги под мышку.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны ног. Захватив вашу левую ногу под мышку разноименной руки, он подвел лучевую кость под икроножную мышцу и пытается провести болевой прием.

**Способы защиты:** захватите правой рукой отворот куртки соперника, а левой рукой локоть разноименной руки. Подтягивая обе руки к себе, одновременно резким движением просуньте левую ногу вперед, так, чтобы под мышкой у соперника оказался подколенный сгиб атакуемой ноги (см. рис.).

**Детали:** можно перенести захват на локтевой сгиб правой руки соперника. Подтягивая локоть его правой руки к себе, вы лишаете соперника возможности провести болевой прием.

**181. Ущемление икроножной мышцы перегибанием против ущемления ахиллова сухожилия с упором стопой в подколенный сгиб.**

**Основное положение:** соперник нападает со стороны ног. Захватив под мышку левой руки вашу разноименную ногу, он упирется правой ногой в подколенный сгиб вашей разноименной ноги и пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** подтяните носок атакуемой ноги к себе, захватите левой рукой разноименную ногу противника и, отводя левую ногу влево, поднимите ногу соперника вверх (см. рис.), а затем заведите под мышку своей левой руки. Помогая затем правой рукой и подведя лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие, проведите болевой прием.

**Детали:** при отводе левой ноги в сторону удобнее сначала правой рукой отвести ногу соперника от себя, затем поднять вверх и потом при помощи левой руки подтянуть к себе.

**182. Защита от узла ноги.**

**Основное положение:** противник, нападая со стороны ног после попытки провести ущемление ахиллова сухожилия с упором стопой в подколенный сгиб, перешел на болевой прием узел ноги. Перенеся правую ногу через ваше разноименное бедро, он захватил двумя руками отворот вашей куртки и, подтягивая ее к себе, пытается провести болевой прием.

**Способы защиты:** подведите обе руки под за-

**пястье** руки противника. Поставьте руки ладонями от **себя**, пальцы разведены в стороны. Захватите предплечье противника и резким движением от **себя-вверх** сорвите хват одной руки (см. рис.), затем точно также сорвите хват второй руки. После **этого** отведите от себя правой рукой пятку одноименной ноги противника и отведите правую ногу как можно дальше вправо. Захватите правую ногу **соперника** и отведите ее влево. Встаньте в стойку.

**Детали:** во время срыва захвата (в момент резкого рывка руками от себя) отведите назад левое плечо быстрым и резким движением. Можно изменить последовательность действий, то есть сначала отвести вправо правую ногу и освободить ногу соперника, а потом сорвать хват. Все это необходимо решать по обстановке.

### **183. Защита от рычага на два бедра.**

**Основное положение:** противник, нападая со стороны ног, после проведенного удержания отвел предплечьем левой руки вашу разноименную ногу от себя, перенес через нее левую ногу, поставив ее коленом на ковер, подвел правое плечо под разноименный подколенный сгиб вашей ноги и, отведя плечом правую ногу в сторону, проводит рычаг на два бедра.

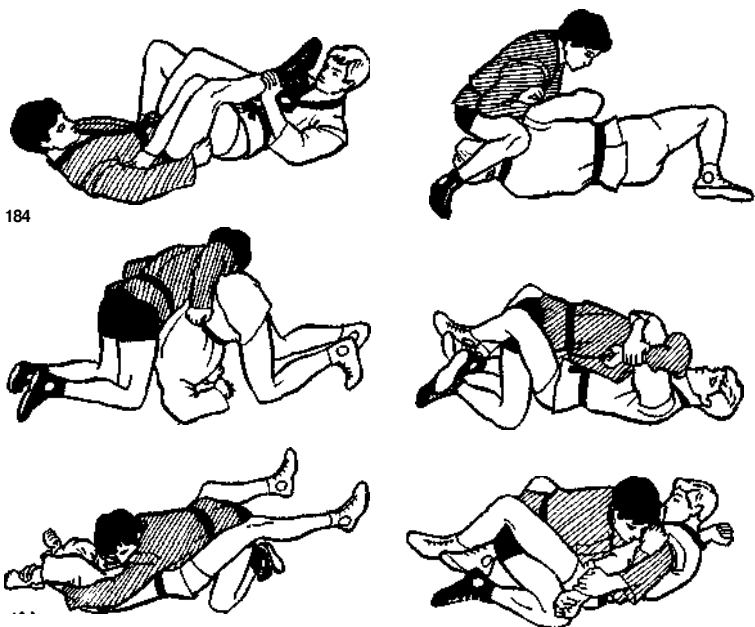
**Способы защиты:** правильнее всего защищаться при первых же попытках соперника начать атаку. Так, при его попытке перенести левую ногу через вашу разноименную ногу упритесь правой рукой в колено разноименной ноги противника и остановите его движение (см. рис.). Следующий рубеж встречи противника — подведение его правого **плеча** под подколенный сгиб вашей разноименной ноги. Для разрушения замыслов соперника отведите левую ногу в сторону или выпрямите ее в **колене** и положите на ковер, крепко прижав к туловищу соперника. Если же и этот барьер соперником взят, то, **упираясь** правой рукой в колено разноименной ноги противника, отодвиньте таз и свое туловище от противника, отодвигаясь от него. Одновременно перенесите левую ногу через голову соперника и перевернитесь на живот.

**Детали:** не давайте сопернику возможности зафиксировать свой хват. Если противник пытается захватить одежду, помешайте ему, подставляя свои руки.

### **184. Защита от ущемления ахиллова сухожилия через тазовую кость.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны ног соперник выполнил кувырок назад, захватил вашу левую ногу под мышку своей правой руки. Подведя тазовую кость под ахиллово сухожилие, он пытается провести болевой прием.

184



190

**Способы защиты:** захватите двумя руками ноги соперника, подсядьте тазом как можно ближе к нему, продвиньте вперед захваченную ногу таким образом, чтобы сухожилие сошло с тазовой кости (см. рис.).

**Детали:** можно и несколько видоизменить защиту, захватив куртку соперника и притянув его к себе.

#### 185. Защита от рычага локтя забеганием.

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны ног противник освободил руки, захватил отвороты вашей куртки и, сбросив обе ваши ноги в левую сторону, пытается забежать с правой стороны и захватить левую руку для проведения болевого приема рычаг локтя.

**Способы защиты:** в зависимости от обстановки вы ставите перед собой различные задачи. Первая задача — не дать противнику возможности перенести через голову пра-

**вую ногу.** Для этого подтяните локоть левой руки к своему туловищу и в момент переноса противником ноги перевернитесь через левый бок на живот (см. рис.). Вторая задача — не дать перенести через туловище левую ногу противника. Для этого, не дожидаясь атаки, как только соперник начнет подтягивать захваченную руку к себе, приподнимите свои ноги и таз и закиньте ноги на противника, сваливая его на спину и накрывая своими ногами и туловищем.

**Детали:** при выполнении первого способа защиты во время переворота через левый бок на живот забежите ногами вправо на 90°.

**186. Защита от рычага ЛОКТЯ, выполняемого с накатыванием на голову.**

**Основное положение:** после проведения удержания со стороны ног соперник освободил обе руки и, захватив пояс на вашей спине, приподнимает таз вверх, пытаясь затем сбросить ноги в одну сторону. Заведя свою ногу за вашу голову, проведите болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** положите обе ноги на плечи соперника и при его движении руками вверх, оттолкнувшись руками от ковра, сделайте кувырок назад и встаньте на четвереньки (см. рис.).

**Детали:** можно применить и другой вариант защиты — не дать возможности сопернику захватить пояс и оторвать его от ковра. Для этого разведите ноги как можно шире и накройте ими локти противника. Захватив руками куртку соперника, притяните его к себе, одновременно прижмите ногами руки к его туловищу.

**187. Обратный узел против рычага локтя, захватывая предплечье под плечо.**

**Основное положение:** противник нападает со стороны ног, Сделав попытку захватить голову для проведения удержания, он отвел правую руку в сторону, подвел предплечье правой руки под ваш локоть и пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** захватите правой рукой одноименное плечо соперника и притяните его к себе. Одновременно протолкните вперед левую руку и, согнув ее в локте, наложите кисть на разноименное плечо соперника. Подтягивая плечо противника к себе, наложите правую ногу сопернику на шею. Правую руку наложите на согнутую в локте руку противника, захватывая кистью запястье одноименной руки. Теперь наложите кисть левой руки на предплечье своей правой и, поднимая локоть соперника к голове и поворачивая его плечо по часовой стрелке, проведите болевой прием обратный узел (см. рис.).



**Д е т а л и:** при выполнении этого болевого приема очень важно правильно расположить ноги. Правая нога должна быть согнута в колене и прижимать соперника вниз. Левая нога должна также прижимать его вниз. Во время проведения болевого приема оттолкните ногами соперника от себя.

**188. Защита от узла, проводимого после удержания со стороны ног.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** после проведения удержания со стороны ног соперник обхватил правой рукой вашу голову, захватил запястье одноименной руки, подвел левую руку под атакуемый локоть и пытается провести болевой прием узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** отведите обе свои ноги вниз от себя, отталкивая соперника. Одновременно выпрямите в локте захваченную руку, поднимая ее вверх (см. рис.).

**Д е т а л и:** для удобства выполнения описанного маневра можно сцепить обе руки в замок и, помогая левой рукой, поднять правую руку вверх, за голову.

**189. Защита от болевого приема обратный узел.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** после проведения удержания со стороны ног соперник подвел правую руку под мышку вашей разноименной руки. Переступив правым коленом через вашу разноименную ногу, он прижал ее к коврику. Помогая левой рукой, соперник пытается подтянуть вашу левую руку к себе и провести болевой прием обратный узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** выпрямите левую руку в локте и положите ее вдоль туловища, затем поднимите вверх, отведите вправо и освободитесь от захвата (см. рис.).

**Д е т а л и:** если выпрямить левую руку не удастся, помогите себе правой рукой. Захватив рукава одноименной куртки соперника, притяните его к себе.

**190. Защита от рычага плеча, проводимого после удержания со стороны ног.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** нападая со стороны ног, соперник просунул голову под мышку вашей правой руки и поднял ее вверх. Заведя правую руку за вашу шею и разноименную руку, соперник пытается соединить свои руки в замок, чтобы провести болевой прием рычаг плеча.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** выпрямите свои руки в локтях, разведите их в стороны и сожмите пальцы в кулаки. Отводя голову назад и вставая на мост, опустите обе руки вдоль туловища вниз, расцепляя хват соперника.

**Д е т а л и:** одновременно с действиями рук оттолкнитесь ногами от ковра и продвиньтесь вдоль ковра от соперника в направлении своей головы (см. рис.).

# СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА ВЕРХОМ

## ЗАЩИТА ОТ УДЕРЖАНИЙ

### 191. Уход от -удержания верхом с захватом головы.

**Основное положение:** противник сидит верхом. Захватив вашу голову левой рукой за шею, он прижался грудью к вашей груди и, выставив вперед-влево свою правую руку, проводит удержание верхом.

**Способы защиты:** поднимите правую руку вверх и прижмите левую руку соперника к себе. Одновременно заведите правую ногу за левую ногу соперника, прижимая ее к коврику. Вставая на мост, перевернитесь на правый бок, увлекая соперника под себя (см. рис.). Продолжая движение, положите противника на спину и проведите удержание **верхом**.

**Детали:** если во время ухода соперник уберет левую и выставит вперед правую руку, выполните все описанные выше действия с поворотом в другую сторону.

### 192. Уход от удержания верхом с захватом одежды из-под руки.

**Основное положение:** противник, лежа сверху, подвел свои руки под ваши разноименные плечи, захватил одежду на плечах и проводит удержание верхом.

**Способ защиты:** опустите обе свои руки вниз и зажмите под мышками разноименные руки противника. Выпрямите обе ноги в коленях и вытяните вперед, затем занесите **правую** ногу за левую ногу **противника** и, вставая на мост и поворачиваясь на правый бок, перевернитесь на живот, увлекая соперника под себя (см. рис.).

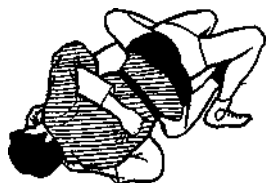
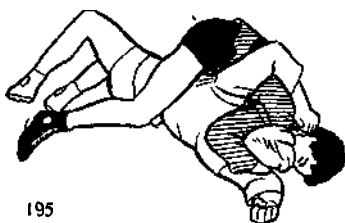
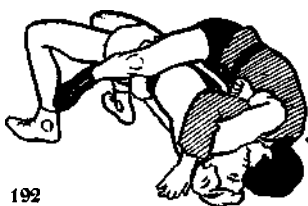
**Детали:** опускание рук, выпрямление и освобождение ног следует выполнять одновременно. Если уход в правую сторону не выходит, перекройте правую ногу соперника и уйдите через левый бок.

### 193. Уход от удержания верхом, вставая на мост.

**Основное положение:** противник напал сверху и прижался грудью к вашей груди, захватил обе ваши руки под мышками разноименных рук.

**Способ защиты:** поднимите обе свои руки вверх и, подбив соперника животом вверх, встаньте на мост и переверните противника через плечо на спину (см. рис.).

**Детали:** вставая на мост и подбивая противника вверх, измените в последний момент направление движения, сбрасывая соперника вправо или влево — как вам будет удобнее. Если соперник выставит при этом одну руку вперед, уберите одноименную руку кулаком к себе, затем поднимите ее вверх, подводя под разноименную **руку** противника. За-



жимая руку соперника под мышку своей руки, повторите уход, вставая на мост.

#### **194. Уход от удержания верхом при прижимании соперником руки к голове.**

**Основное положение:** противник проводит удержание верхом. Как только вы подняли левую руку вверх, соперник прижал голову вашу руку к вашей голове.

**Способы защиты:** согните левую руку в локте, подведите под левую ладонь свою правую руку и сцепите их в замок (см. рис.). Отводя левую руку от себя и помогая ей правой рукой, отожмите голову противника влево. Забегая ногами вправо (от соперника), встаньте на мост и вывернитесь через правый бок на живот.

**Детали:** после отжимания головы соперника можно применить и иной способ ухода. Опустите левую руку вниз, зажимая под мышкой руку соперника. Переворачиваясь на живот, увлекая противника за собой, выполните захват руки противника под плечо, «наворачиваясь» на его руку. Если противник не контролирует работу ваших ног, можно захватить пояс у него на спине и перебросить его через себя, выполняя бросок через голову с упором голенью в живот

### 195. **Защита от удержания верхом с захватом плеча из-под шеи.**

**Основное положение:** противник завел правую руку за вашу голову и, приподняв ее, положил свою руку на плечо вашей правой руки. Зацепив ногами разноименные ноги, он развел их в стороны, проводя удержание, верхом.

**Способы защиты:** выпрямите свои ноги в коленях и вытяните их вперед, освобождаясь от захвата. Поставьте левую ногу посередине условной линии, мысленно проведенной между ногами соперника. Резко вставая на мост, повернитесь на левый бок, переворачиваясь на соперника (см. рис.).

**Детали:** перед тем как встать на мост, прижмите головой руку соперника, не позволяя ему освободить руку и выставить ее в сторону. Для этого поднимите голову вверх, прижимая плечо соперника затылком.

### 196. **Защита против удержания верхом с прижиманием руки к туловищу.**

**Основное положение:** соперник обхватил сверху вашу правую руку и прижал ее к **вашему** туловищу. Зацепляя ногами ваши ноги, он проводит удержание верхом. •

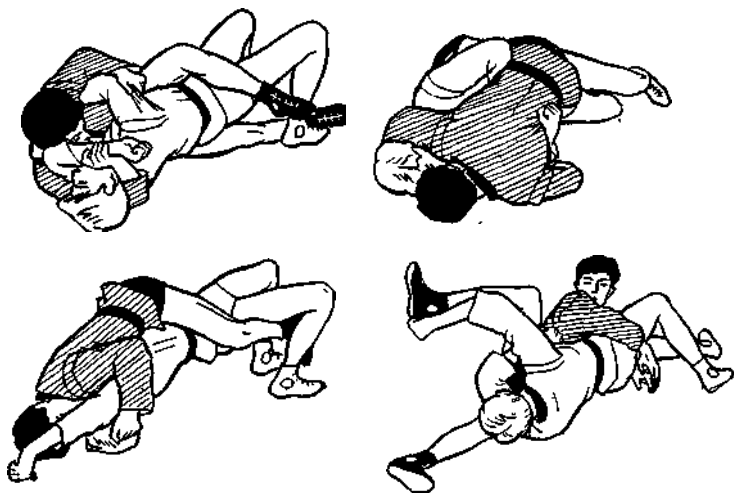
**Способы защиты:** вставая на мост, одновременно резким движением локтя к себе освободите одну руку. Поднимите ее вверх, перекройте разноименную руку противника, прижмите ее к туловищу соперника и, еще раз вставая на мост, повернитесь в сторону перекрытой руки противника (см. рис.).

**Детали:** если ваши руки захвачены выше локтя и описанный выше способ не подходит, просуньте руку как можно дальше под руку **соперника**. Поднимая теперь предплечье вверх, перекройте руку соперника и уйдите в сторону перекрытой руки, вставая на мост.

### 197. **Уход от удержания верхом с захватом разноименной руки из-под головы.**

**Основное положение:** после вашей попытки отжать голову соперника, пытающегося провести удержание верхом, он отжал от себя вашу левую руку, согнул **ее** **одноименной** рукой в локте и прижал к вашей голове. Подведя правую руку под вашу голову, он захватил разноименную руку из-под головы за запястье. Ваша правая рука захвачена за локоть.

**Способы защиты:** вставая на мост и отталкивая от себя противника правой рукой, поднимите вверх и заведите за свою голову левую руку, освобождаясь от захвата. Перекрывая теперь левой рукой разноименную руку соперника сверху и вставая на мост, повернитесь на левый бок, а затем и на живот, подминая под себя **противника** (см. рис.).



**Д е т а л и:** при освобождении руки вставить на мост следует резким движением, подбивая вверх соперника своим животом. При уходе вставать на мост следует также резко, но с продолжением движения влево.

**198. Уход от удержания верхом с захватом одноименного отворота из-под плеча.**

**Основное положение:** противник при попытке провести удержание верхом подвел правую руку вам под шею и захватил одежду на правой стороне груди из-под плеча. Подтянув куртку к себе, он обтянул ваше плечо. Зацепив левой ногой вашу правую ногу, соперник проводит удержание.

**Способы защиты:** выпрямите в колене правую ногу и вытяните ее вдоль туловища. Вставая на мост и отталкиваясь от соперника, повернитесь на правый бок, затем на живот. Левую руку при этом, подведя предварительно под грудь соперника, выпрямите в локте, отталкивая противника от себя (см. рис.).

I

**Д е т а л и:** если соперник не сильно держит захват правой рукой, то можно вращаться в его сторону, ложась на левый бок, а затем и на живот. Для этого, не меняя захвата руками, освободите правую ногу и, оперевшись на нее, резко встаньте на мост, поворачиваясь в сторону соперника.

**199. Уход от удержания верхом с захватом на обратный узел.**

**Основное положение:** противник, нападая удержанием верхом, захватил правой рукой куртку из-под вашей шеи. Левую руку от подвел под локтевой сгиб вашей правой

руки и приподнял руку вверх.левой ногой противник зацепил вашу разноименную ногу снаружи и отвел ее в сторону.

**Способы защиты:** опустите правую руку как можно ниже, преодолевая сопротивление противника. Почувствовав сопротивление партнера, поднимите резко правую руку вверх, одновременно выпрямляя ее в локте и поднимая кулак к **голове** — вверх (см. рис.).

Одновременно с описанными действиями встаньте на мост и повернитесь на левый бок, а затем и на живот.

**Детали:** для успеха операции нужно отвлекать соперника другими действиями: выпрямлением правой ноги, вытягиванием левой рукой разноименной руки соперника, вставанием на мост.

### **200. Защита от обратного удержания верхом.**

**Основное положение:** противник расположился верхом, сев вам на грудь, подведя ноги под ваши разноименные руки. Обхватив вас руками за пояс и прижав голову к левому бедру, соперник проводит обратное удержание верхом.

**Способы защиты:** подведите правую руку под одноименную ногу соперника и **перебросьте** ее через свою голову. Затем тем же путем освободите левую руку и перевернитесь через левый бок на живот (см. рис.).

**Детали:** для удобства осуществления первой части защиты (подведения руки под одноименную ногу) опустите руку вдоль туловища, а затем согните в локте и поднимите предплечьем колено соперника вверх.

## **ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕВОРОТОВ**

При попытках соперника изменить положение и заставить вас перейти, допустим, в положение более удобное для нападения со стороны ног следует действовать по обстановке. Если такой маневр вам удобен, спокойно переходите в предлагаемое соперником положение. Если новое положение вам не нравится, оставайтесь лежать на спине или встаньте в стойку. Возможно, при этом придется сорвать захват соперника. Для этого подведите обе руки под руку, удерживающую вас за куртку, и **резким** рывком от себя освободитесь от захвата.

## **ЗАЩИТА ОТ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ**

**201. Рычаг локтя забеганием против рычага локтя захватом руки между ногами.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания верхом **пытается** перейти на болевой прием



202



рычаг локтя захватом руки между ногами. Для этого он наложил левую ногу на вашу разноименную руку и прижал ее к туловищу. Подведя левую руку под локоть одноименной руки, он пытается привстать, подтянуть атакуемый локоть к себе и перенести правую ногу через вашу голову.

**Способы защиты:** резким движением встаньте на мост и подбейте животом соперника вверх, одновременно подведите правую руку под разноименную ногу соперника. Поднимите затем правую руку вверх (она окажется при этом за ногой соперника) и захватите рукав его разноименной руки. Убирая обе ноги в сторону (вправо), толкните соперника от себя и повалите его на спину. Одновременно забегите вправо и перенесите правую ногу через голову противника (см. рис.). Подтягивая левую руку соперника вверх и перенося левую ногу через его туловище, захватите атакуемую руку на болевой прием **рычаг** локтя захватом руки между ногами.

**Детали:** перед выполнением задуманной операции возьмитесь левой рукой за свою куртку для защиты от болевого приема.

После подведения правой руки под ногу соперника во время опрокидывания его на спину перенесите голову через его левую ногу.

При попытке противника все же атаковать болевым приемом резким движением выдерните локоть левой руки из опасного захвата. Но не освобождайте свою руку совсем — оставьте захваченным предплечье. Удобнее всего для этого захватить пояс соперника спереди.

**202. Защита от рычага локтя при захватывании одной руки.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания верхом сел на живот, захватил вашу левую руку, притянул ее к себе и перенес левую ногу через голову и туловище для проведения болевого приема рычаг локтя с захватом одной руки между ногами.

**Способы защиты:** защита применяется в случае, когда противник не успел **перенести** левую ногу через туловище, и в случае, когда соперник успел перенести ногу через ваше туловище. 1. Поднимите правую руку вверх и поставьте ее на пути **движения** левой ноги противника. В момент остановки повернитесь на левый бок и коротким, но резким движением левого локтя к себе выдерните локоть (см. рис.) из опасного захвата и поставьте его на ковер. 2. Сразу же после переноса соперником левой ноги через вашу голову повернитесь на левый бок, протяните вперед правую руку и захватите пальцы левой руки. Сцепите руки в замок. Вставая на мост, опрокиньте соперника на спину, **поставьте** левую ногу на колено, встаньте на четвереньки, а затем в стойку. **Поднимая** соперника вверх, оторвите его туловище от ковра. Пр. правилам спортивного самбо судья обязан в этой ситуации остановить встречу свистком.

**Детали:** не медлите **своевременно** поставить защиту. Третьего варианта ждать некогда и придется сдаваться.

### **203. Защита от рычага локтя с захватом предплечья на плечо.**

**Основное положение:** противник, сидя верхом, захватил вашу правую руку и подтянул ее вверх. Одновременно он наложил правую ногу вам на разноименное **плечо**. **Зажимая** запястье атакующей руки между головой и левым плечом и накладывая на **локоть** обе свои руки, **соперник** пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** в самом начале атаки соперника резким рывком **подтяните** правый локоть к своему туловищу. Одновременно вставая на **мост**, **подведите** левую руку под разноименную ногу противника и, удерживая ее, повернитесь на левый бок, опрокидывая соперника на спину (см. рис.).

**Детали:** правую руку лучше всего «спрятать» под разноименную ногу соперника, подсовывая локоть под его бедро. Если соперник позволит, подведите кулак **под** его ногу и, просовывая руку как можно дальше, захватите куртку соперника.

### **204. Защита от рычага локтя с захватом предплечья под плечо.**

**Основное положение:** сидя верхом, противник захватил вашу левую **руку** под мышку разноименной руки. Наложив левую руку на одноименное плечо и подведя под





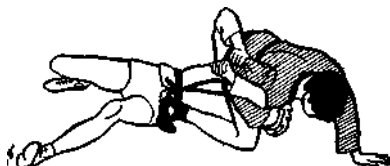
204



205



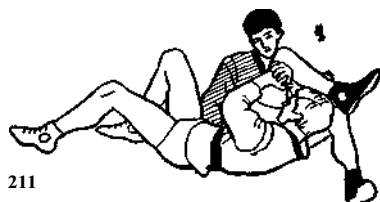
208



209



210



211

локоть захваченной руки предплечье разноименной руки, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** захватите правой рукой разноименное плечо противника и притяните его к себе. Одновременно резким движением от себя протолкните левую руку как можно дальше под мышку сопернику, затем согните левую руку в локте, прижимая предплечьем правое плечо соперника к себе (см. рис.). Используя желание соперника выпрямиться, повалите его на спину и встаньте в стойку.

**Детали:** при сопротивлении соперника можно применить обратный вариант: оттолкнуть соперника правой рукой от себя, одновременно выдернуть предплечье атакуемой руки из-под мышки соперника. Затем подвести обе руки поочередно под ноги соперника и, поднимая их вверх, сбросить соперника за голову.

### **205. Защита от болевого приема обратный узел.**

**Основное положение:** противник после проведения удержания сел верхом на ваш живот, подвел левую руку под локоть вашей разноименной руки. Перенеся правую ногу через вашу голову и поднимая локоть захваченной руки вверх, противник пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** поднимая правое колено вверх, зацепитесь правой рукой за свою ногу (см. рис.). Отталкиваясь от ковра и поворачиваясь на левый бок, повалите соперника на спину. Продолжая удерживать правой рукой свою ногу, накройте противника своим телом и продержите в таком неудобном положении до тех пор, пока он не отпустит захвата.

**Детали:** если противник удерживает руку в самом начале атаки некрепко, то, поворачиваясь на спину и опуская правое плечо вниз, выпрямите атакуемую руку в локте, поверните руку кулаком по часовой стрелке и согните локтем вниз. Отодвинув от себя правую ногу противника своей левой рукой, подведите голову под его ногу. Забегите ногами влево. Отталкивая соперника от себя, повалите его на спину, встаньте на колени, а затем в стойку.

### **206. Защита от ущемления бицепса при помощи ноги сверху.**

**Основное положение:** сидя верхом, противник подсунил правую руку под согнутую в локте вашу разноименную руку, перенес через голову левую ногу, подвел ее под свою правую ногу и пытается провести болевой прием ущемление бицепса.

**Способы защиты:** подведите под ладонь атакуемой руки свою правую руку и отожмите левую руку от себя, разгибая ее в локте (см. рис.). Одновременно оттолкнитесь правой ногой от ковра и накатитесь на соперника, опрокидывая его на спину. Встаньте на колени, а при необходимости поднимитесь в стойку и оторвите соперника от ковра.

**Детали:** перед тем как начать контратаку, переместите обе ноги как можно дальше вправо, чтобы затем оттолкнуться правой ногой от ковра.

### **207. Защита от болевого приема рычаг локтя при скрещивании рук на груди.**

**Основное положение:** соперник, сидя верхом, пытается скрестить ваши руки на вашей груди и провести на одну из них болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** вставая на мост и подбивая противника животом вверх, не давайте ему возможности взять плотный захват (см. рис.). Одновременно старайтесь подвести оба своих локтя под бедра разноименных ног со-

**перника.** Если это не получается, сядьте на ковер, опрокидывая соперника на спину и отталкивая его от себя двумя руками в грудь.

**Д е т а л и:** чтобы противник не смог выполнить болевой прием в новом положении, при отталкивании его возьмите захват двумя руками на груди противника как можно ниже (ближе к поясу). Если соперник к моменту начала ваших защитных действий уже успел захватить вашу левую руку и начинает ее разгибать в локте, встаньте на мост и повернитесь на левый бок (в сторону разгибания захваченной руки), сваливая соперника на спину. Одновременно выдерните локоть коротким движением согнутой **руки к себе.**

**208. Защита от болевого приема рычаг локтя, проводимого накладыванием ноги на плечо.**

**Основное положение:** сидя верхом, соперник захватил вашу правую руку, наложил бедро правой ноги вам на разноименное плечо, сжал бедрами атакуемую руку и проводит болевой прием рычаг локтя, перегибая руку через левое бедро.

**Способы защиты:** первая и основная задача при постановке защиты — сорвать захват и разрушить замыслы соперника. Для этого, вставая на мост, подбейте соперника животом вверх, чтобы он потерял равновесие. Для восстановления его противник будет вынужден выставить вперед ту или другую ногу, и сжатие руки бедрами будет ослаблено. В это мгновение подведите левую руку между ногами соперника и упритесь локтем в бедро разноименной ноги, отводя ее в сторону. Одновременно подтяните локоть правой руки вниз, также упираясь локтем в бедро разноименной ноги соперника. Раздвигая бедра противника, оттолкните их от себя. Поворачиваясь в одну или другую сторону или садясь на ковер, опрокиньте соперника на спину или на бок и **встаньте** на ноги.

**Д е т а л и:** если во время защиты удобнее будет освободить левую руку и завести ее за правое бедро соперника, выполните этот маневр и протяните затем левую руку на помощь своей правой, сцепляя их в замок (см. рис.).

**209. Защита от болевого приема обратный узел, проводимого при помощи ноги после удержания верхом.**

**Основное положение:** после проведения удержания верхом соперник сел на живот, перенес правую ногу через разноименную руку, наложил ее на плечо. Одновременно подвел левое бедро под вашу разноименную руку и, приближая его к вашей голове, пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** обопритесь правой рукой о

бедро соперника и постарайтесь опустить ее как можно ниже. Одновременно подведите левую руку под разноименное бедро соперника и отодвиньте его от себя влево. Отталкиваясь ногами, продвиньтесь вперед в сторону головы между ногами соперника (см. рис.).

**Д е т а л и:** если соперник недостаточно плотно удерживает вашу правую руку, можно защититься другим **способом**: выпрямить в локте атакуемую руку и, развернув ее кулаком наружу, подтянуть локтем к себе.

После этого **подведите** правую руку под разноименное бедро соперника. Поднимая обе руки вверх, сбросьте противника за себя и встаньте в стойку.

**210. Защита от рычага локтя, проводимого -с захватом предплечья под плечо и переносом ноги через голову.**

**Основное положение:** после проведения удержания верхом соперник, сев верхом, захватил вашу правую руку под **мышку** разноименной руки, перенес правую ногу через вашу голову, пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** отведите голову влево (от **противника**), одновременно поднимите вверх левую руку, подведите ее под разноименную ногу противника и сбросьте ее со своей головы. Продвигая свою голову между ногами соперника (см. рис.), повернитесь на живот.

**Д е т а л и:** перед началом описанных выше защитных действий **попробуйте** просто выдернуть локоть правой руки из опасного положения. В любом случае поверните атакуемую руку кулаком внутрь (против часовой стрелки), отводя тем самым локоть в сторону.

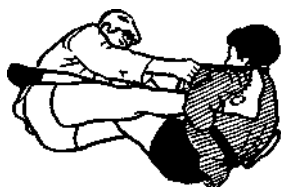
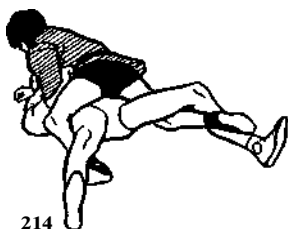
**211. Защита от обратного ущемления бицепса.**

**Основное положение:** после проведения удержания верхом соперник сел прямо, просунул левую руку под согнутую в локте вашу **разноименную** руку, перенес через вашу голову правую ногу и подвел ее под свою левую ногу. Скрещивая свои ноги и **подтягивая** к себе левую руку, противник пытается провести болевой прием обратное ущемление бицепса.

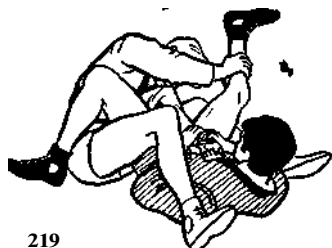
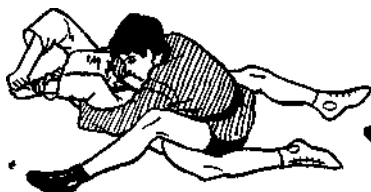
**Способы защиты:** подведите левую руку под кулак своей атакуемой руки. Отжимая ее от себя, опрокиньте соперника на спину (см. рис.). Переворачиваясь на живот и подводя колени, встаньте на колени, а затем и в стойку.

**Д е т а л и:** одновременно с подведением левой руки под свою правую отведите свои ноги влево, подготавливая дальнейшие действия.

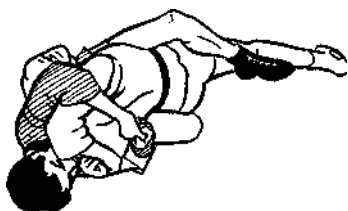
**212. Защита от болевого приема узел, выполняемого с обхватом за шею.**



214



219



220

Основное положение: после проведения удержания верхом соперник обхватил вашу шею правой рукой, откинулся назад и сел прямо, притянул вас к себе, подвел левую руку под локоть разноименной руки и наложил запястье левой руки на предплечье своей правой руки. Опуская

по

I

:

локоть захваченной руки вниз, противник пытается провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** поднимите левую руку вверх и подведите ее к своей правой руке. Сцепите руки в замок (см. рис.). Поднимите обе руки **вверх**, снимая одновременно правую руку противника со своей шеи. Захватывая одежду на груди соперника, перейдите на него, атакуя болевым приемом или удержанием. Можно встать в стойку.

**Детали:** во время поднимания рук вверх опустите голову вперед снимая правую руку противника со своей шеи.

### **213. Защита от узла ноги ногой.**

**Основное положение:** после проведения удержания верхом соперник зацепил левой ногой вашу разноименную ногу и, отводя носок в сторону, подтягивает пятку атакуемой ноги к вашей голове, проводя болевой прием узел ноги.

**Способы защиты:** опустите правую руку вдоль туловища, упритесь ею в пятку правой **ноги**, препятствуя продвижению ноги вверх (см. рис.). Встаньте на мост, сбивая соперника вправо (поворачиваясь на правый бок), затем выпрямите правую ногу в колене, освобождаясь от зацепа.

**Детали:** если получится, сразу выпрямите правую ногу в колене, подстраховывая себя правой рукой.

### **214. Защита от двойного узла ног.**

**Основное положение:** после проведения удержания верхом противник обвил обе ваши разноименные ноги снаружи и, разводя обе ноги в стороны, пытается провести двойной узел ног.

**Способы защиты:** разгадав намерения **соперника**, напрягите мышцы обеих ног и выпрямите их в коленях (см. рис.), стараясь положить их на ковер как можно ближе одна к другой. Если этот маневр не получается, опустите обе свои руки вдоль туловища и **обопритесь** ими о пятки своих ног.

**Детали:** если вам удастся освободить от захвата одну ногу и, выпрямив ее в колене, положить на ковер, защиту второй ноги проводите по системе, изложенной в предыдущем приеме.

### **215. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, проводимого после проведения удержания верхом.**

**Основное положение:** после проведения удержания верхом соперник, сделав вид, что пытается провести болевой прием на **руки**, привстал, опираясь на руки руками, и сел между вашими ногами. Подводя вашу правую ногу под мышку разноименной руки, он пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** подтяните носок правой ноги

**к** себе и, повернув его внутрь, напрягите мышцы ноги. Подведите правую руку под разноименную ногу противника и захватите его куртку. Подведите левую руку под разноименную ногу соперника и также захватите куртку. Подтянитесь как можно ближе к сопернику, не давая ему возможности провести болевой прием (см. рис.).

**Д е т а л и:** правильное всего ставить защиту до того, как соперник сумел взять правильный захват на болевой прием. В данном случае в момент, когда противник будет пытаться сесть между вашими ногами, сведите их вместе и выпрямите в коленях. Или, используя движение соперника назад, последуйте за ним и встаньте в стойку.

**216. Защита от болевого приема узел, проводимого ложась на ноги защищающегося.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** после проведения удержания верхом соперник обхватил вас правой рукой за шею и, выполняя кувырок назад, откинулся на спину, притягивая вас за собой. Ложась на ваши ноги и подводя левую руку под разноименный локоть, противник пытается провести болевой прием узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** наложите ладонь правой руки себе на затылок и, выпрямляясь в пояснице, откиньтесь назад, ложась на спину. Одновременно поднимите вверх левую руку и, наложив ее на свою правую, сцепите в замок (см. рис.).

**Д е т а л и:** лучше всего не доводить ситуацию до критической и не идти за соперником, увлекающим вас в опасные положения. Как только противник обнимет вас за шею правой рукой, подтяните на помощь другую руку и сцепите обе руки в замок.

**217. Защита от обратного узла, проводимого с подведением руки снизу.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** после проведения удержания верхом противник подвел левую руку снизу под ваше разноименное плечо. Просунув руку как можно дальше, он согнул ее в локте. Одновременно соперник перенес правую ногу через ваше разноименное плечо и поставил на колено около головы. Помогая себе правой рукой и подтягивая атакуемый локоть к голове, соперник пытается провести болевой прием обратный узел.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** повернитесь на левый бок, забегите ногами влево, приподнимите таз немного вверх и захватите правой рукой свой пояс (см. рис.). Затем подведите под правую ногу соперника свою разноименную руку и оттолкните ногу от себя. Поворачиваясь к противнику, опрокиньте его на спину и встаньте в стойку.

**Д е т а л и:** если захват за собственный пояс не удастся, можно **наложить** кисть на бедро своей ноги около колена. Остальные действия те же.

#### **218. Защита от узла, проводимого после удержания верхом.**

**О с н о в н о е** положение: после проведения удержания верхом **соперник**, сидя прямо и сжимая ногами ваше туловище, подвел правую руку чуть выше вашего разноименного локтя **снаружи**, согнул атакуемую руку в локте и, **помогая** себе левой рукой, пытается провести болевой прием узел.

**С п о с о б ы** защиты: напрягите мышцы **левой руки**, захватите правой рукой разноименный отворот куртки соперника. Притяните правой рукой плечо противника к себе вниз, одновременно просуньте левую руку под руку соперника от себя, выпрямляя ее в локте (см. рис.).

**Д е т а л и:** если позволят обстоятельства, можно сцепить обе руки в замок **и**, подтягивая кулаки к себе, встать на мост и вывернуться на живот. Приостановить атаку соперника можно, оперевшись правой рукой в локоть своей левой руки, препятствуя его продвижению вверх.

После предотвращения непосредственной угрозы проведения болевого приема узел можно встать на мост и сбить соперника вперед или вбок, оттолкнуть его руками и опрокинуть на спину, захватить двумя руками и прижать к себе (поскольку удержание уже было, повторно оно засчитываться не будет) или просто увернуться на живот.

#### **219. Защита от рычага локтя, проводимого после удержания верхом.**

**О с н о в н о е** положение: после проведения удержания верхом соперник сел между вашими ногами на ковер, но не стал делать болевой прием ущемление ахиллова сухожилия, а захватил вашу левую руку, перенес свою правую ногу за вашу голову и пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**С п о с о б ы** защиты: напрягите мышцы левой руки и притяните локоть к своему животу. **Одновременно** ладонью правой руки сбросьте с головы одноименную ногу противника (см. рис.). Помогая теперь правой рукой (можно **сцепить** руки в замок), вытащите локоть левой руки из опасной зоны. При возможности подведите обе руки под разноименные ноги соперника и сбросьте их в одну или другую сторону.

**Д е т а л и:** во время сбрасывания ноги соперника нагните голову вперед, притянув подбородок к груди.

#### **220. Защита против рычага плеча, проводимого после удержания верхом.**

**О с н о в н о е** положение: лежа **верхом**, соперник



подвел левую руку вам под голову, захватил разноименное плечо. Одновременно или даже чуть раньше противник подвел правую руку под ваше разноименное плечо снизу. Сцепляя свои руки в замок, противник пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** согните руки в локтях и **опустите** их как можно ниже, голову постарайтесь поднять вверх. Одновременно ложась на правый или левый бок, перемещаясь вправо или влево, постарайтесь освободить туловище и ноги. Отталкиваясь ногами, перевернитесь в другое положение. Во время **переворота**, в тот момент, когда соперник начнет восстанавливать первоначальное положение сведением рук вместе, освободитесь от захватов соперника (см. **рис.**).

**Детали:** в этом приеме нельзя доводить захват соперника до опасного положения. Как только противник **подведет** свою руку под ваше плечо, тут же прижмите локоть своей руки к своему туловищу. Не поднимайте высоко свои руки вверх, чтобы не попасться на болевой прием рычаг плеча.

## **СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА КОМБИНАЦИЯМИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЕМОВ**

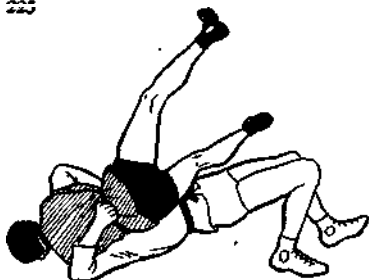
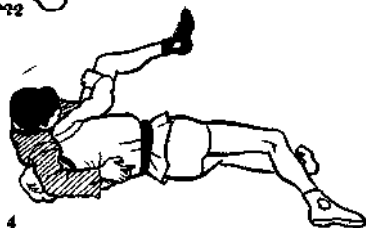
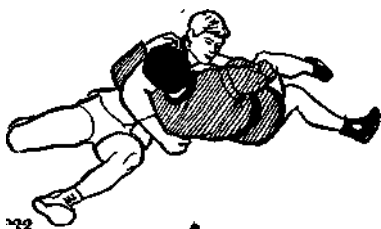
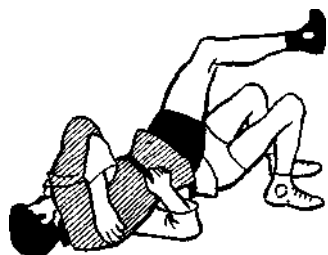
При нападении **комбинациями** важно не только избежать первой атаки, но и не попасть под другую, за ней идущую. Поэтому защиту **от первого** приема следует выполнять весьма квалифицированно и осторожно. В то же время если противник атакует несколькими приемами, то стоит разрушить связь между ними, лишь чуть-чуть изменив существующее положение, как весь замысел противника становится нереальным.

Поэтому главная задача обороняющегося **самбиста** — разгадать замысел **противника**, понять, какой прием последует за первым, в каком направлении будет развиваться атака.

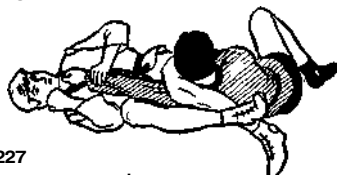
**221. Защита от перехода к удержанию верхом от удержания сбоку.**

**Основное положение:** противник, проводя удержание сбоку, во избежание возможного ухода перевернулся на живот, отвел в **сторону** правую ногу, затем перенес через туловище левую **ногу** и перешел на удержание верхом.

**Способы защиты:** для остановки соперника, проводящего удержание сбоку, при его попытке перевернуться на живот захватите правой рукой пояс или правый отворот куртки соперника как можно дальше. Подтягивая соперника



225



227

228



229

к себе, вы будете его удерживать в положении на боку. Встав на мост и перетаскивая соперника через грудь (подбивая предварительно животом вверх), положите его на спину (см. рис.). Для предотвращения переноса левой ноги поднимите одну ногу **вверх**. Как только соперник положит левую ногу на ковер, повернитесь на левый бок и затем на живот.

**Д е т а л и:** для успешного выполнения последнего маневра подведите правую руку под живот противника. Отводя руку от себя и отталкивая соперника, перевернитесь **на** живот. Ногами перед этим забегите в правую сторону (от соперника).

### **222. Защита от перехода к удержанию со стороны головы от удержания сбоку выседом.**

**Основное положение:** при проведении удержания сбоку противник захватил плечевой пояс, правую руку и забегает ногами в сторону головы, переворачиваясь на живот.

**Способы защиты:** разгадав намерения соперника во время начала забега, начните сами перемещать свои ноги вправо (от соперника). Оперевшись правой ногой о ковер и отталкиваясь плечами, сядьте прямо, отталкивая противника от себя и сваливая его на спину (см. рис.)

**Д е т а л и:** во время выполнения **выседа** можно правой рукой упереться в подбородок соперника, отталкивая его от себя.

### **223. Защита от перехода противника к удержанию сбоку от удержания со стороны головы.**

**Основное положение:** во время проведения удержания со стороны головы соперник захватил правой рукой вашу шею и, забегая ногами влево, переходит на удержание сбоку.

**Способы защиты:** если положение противника, лежащего со стороны головы, для вас удобнее, то самый простой способ сохранить первоначальное положение — это забегать ногами в ту же сторону, что и соперник (если смотреть сверху). Так, если противник забегает ногами **влево**, то вы должны забегать ногами в правую сторону. Разность ориентации создается потому, что соперник лежит животом вниз, в то время как вы лежите животом вверх.

В случае, когда сохранить положение удержания для вас невыгодно, надо искать ошибки в технике соперника. Поднимите левую руку вверх и сбейте правую руку соперника, удерживающую шею, толчком в локоть от себя. Забегая ногами вправо и упираясь правой рукой в подбородок, а **левой**, согнутой в локте, в грудь **соперника**, оттолкните противника от себя и переверните его на спину (см. рис.).

**Д е т а л и:** если **позволит** ситуация, перенесите правую руку через голову и **захватите** пояс соперника. Подведите левую, согнутую в локте, руку под живот противника, поперек живота. Подтягивая правой рукой соперника к себе и отталкивая левой рукой от себя, переверните противника на спину, заставляя его сделать кувырок вперед.

## **224. Защита от перехода от удержания со стороны головы к удержанию верхом.**

**Основное положение:** противник во время проведения удержания со стороны головы перенес правую ногу через ваше туловище и, удерживая плечи, переходит на удержание верхом.

**Способы защиты:** поднимая вверх правую руку, остановите одноименную ногу соперника, которую он будет пытаться **перенести** через ваше туловище (см. рис.). Одновременно повернитесь на левый **бок**, а затем и на живот.

**Детали:** ногами в этот момент забегайте влево (по ходу общего движения).

## **225. Защита от перехода к удержанию сбоку от удержания верхом.**

**Основное положение:** проводя удержание верхом, соперник, захватив левой рукой вас за шею, пытается сделать разножку, посылая левую ногу под своей правой ногой и выставляя ее вперед и пытаясь провести удержание сбоку.

**Способы защиты:** в тот момент, когда соперник посылает левую ногу под своей правой, выполняя разножку, захватите правой рукой соперника за пояс как можно дальше (см. рис.). После завершения противником маневра встаньте на мост, повернитесь на правый бок. Опираясь о ковер правым плечом, потяните соперника правой рукой вверх-вправо **и**, помогая себе левой рукой, перебросьте соперника через себя по биссектрисе угла между головой и правым плечом.

**Детали:** левой рукой в момент ухода помогите себе, подтолкнув соперника в продолжении его движения, упираясь предплечьем согнутой в локте руки в живот соперника.

## **226. Защита от перехода к удержанию со стороны головы от удержания верхом.**

**Основное положение:** после захвата на удержание верхом соперник захватил правой рукой отворот вашей куртки и, занеся поочередно обе ноги вправо, перешел на удержание поперек, а затем, продолжая движение, переходит на удержание со стороны головы.

**Способы защиты:** если вам удобно положение, при котором нападающий находится верхом, зацепите ногами разноименные ноги соперника и не позволяйте ему перемещать свои ноги (см. рис.).

Следующий этап защиты — положение поперек. Поднимите правую руку вверх и захватите пояс на спине соперника. Подведите согнутую в локте левую руку противнику-под живот. Действуя одновременно двумя руками, поднимите

ноги соперника вверх и переверните его через голову. Преследуя соперника, перевернитесь на него, проводя удержание поперек.

И, **наконец**, последний этап защиты — противник перешел на удержание со стороны головы. Способы ухода из этого положения описаны в соответствующем разделе (защита от нападений со стороны головы).

**Д е т а л и:** поскольку ситуация в борьбе меняется подчас быстрее, чем нам хочется, защищайтесь поэтапно, выполняя одну защиту за другой и не дожидаясь, когда соперник закончит переход.

### **227. Защита от перехода к удержанию сбоку от удержания со стороны ног.**

**Основное положение:** нападая со стороны ног, соперник подвел руки под ваши **разноименные** ноги. Поднимая их кверху, он забежал в одну сторону, стараясь сбросить затем ноги в другую сторону и перейти на удержание сбоку.

**Способы защиты:** захватите двумя руками разноименные отвороты куртки соперника и притяните их к себе. **Если все** же противник сумел забежать в одну сторону, допустим **влево**, **то**, продолжая удерживать рукой отворот куртки **соперника**, выполните мах вперед левой ногой, опрокидывая соперника на спину (см. рис.).

**Д е т а л и:** постарайтесь занести левую ногу за голову соперника. **Подтягивая** его левую руку к себе как можно ближе, заводя правую ногу под свою левую (после того как соперник окажется на спине), перейдите на рычаг локтя.

### **228. Защита от перехода к удержанию верхом от удержания со стороны ног.**

**Основное положение:** освободив руки, противник (проводящий удержание со стороны ног) взял захваты за отвороты вашей куртки и, раздвинув локтями ваши ноги в стороны, перенес через вашу правую ногу свою разноименную ногу коленом вперед. Сбросив теперь вашу левую ногу в сторону, противник переходит на удержание верхом.

**Способы защиты:** увидев, что противник переносит свою левую ногу вперед, можно, выставив вперед правую руку, упереться ладонью в колено разноименной ноги противника, не пуская его **вперед** (см. рис.). Следующий этап защиты — **остановка** правой ноги противника. Можно применить такой же способ и, выставив вперед левую руку, остановить разноименную ногу соперника.

Применяют и притягивание правого плеча соперника с выставлением вперед одновременно левого колена. Для

этого захватите двумя руками правое плечо **соперника** и притяните его к себе. Отводя левое колено от себя, вы скуете соперника, и он не сможет осуществить свои намерения.

**Д е т а л и:** если все же противник прорвался через все ваши преграды и сел верхом, согните руки в **локтях**, положите ладони на локти разноименных рук и выставьте предплечья вперед, не давая сопернику прижаться грудью к вашей груди. Судья не сможет начинать считать удержание, пока не будет зафиксировано касание туловища туловищем. Останавливая движение **противника**, вы защититесь от удержания верхом.

Выбрав удобный момент, оттолкните противника от себя, встаньте на мост и вывернитесь на живот.

### **229. Защита от перехода к удержанию верхом от ущемления ахиллова сухожилия.**

**Основное положение:** пытаясь выполнить ущемление ахиллова сухожилия и наткнувшись на плотную защиту, соперник отпустил хват ног и, устремившись вперед, захватил вас руками за шею и пытается перейти на удержание верхом.

**Способы защиты:** подведите руки под локти разноименных рук соперника и, отталкивая свои руки вверх за голову, сбросьте руки соперника со своей шеи (см. рис.). Упираясь локтями в грудь **противника**, не давайте ему возможности прижаться к вашей груди. Подводя руки под разноименные бедра соперника изнутри, поднимите свои руки вверх и перебросьте соперника через голову.

**Д е т а л и:** во время освобождения захвата своей головы наклоните ее **вперед**, поджимая подбородок к груди.

### **230. Защита от перехода к болевому приему рычаг локтя от ущемления ахиллова сухожилия.**

**Основное положение:** противник попытался провести ущемление ахиллова сухожилия, сидя между вашими ногами. Наткнувшись на упорное сопротивление и захватив вашу левую **руку**, он забросил правую ногу за вашу голову и пытается перейти на болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** повернув левую руку кулаком наружу, поддерните атакуемый локоть к себе, к своему животу (см. рис.). Одновременно поднимите вверх правую руку и, упираясь в колено или голень разноименной ноги соперника, сбросьте ее с головы. Захватив одежду на груди соперника и подтягиваясь, встаньте на ноги.

**Д е т а л и:** при сбрасывании ноги соперника с головы нагните голову **вперед**. Если описанный выше способ защиты не получается, сцепите свои руки в замок и уходите другим способом (забеганием, вставанием на мост и т. д.).

В первой книге «Самбо. Техника борьбы лежа. **Нападение**» автору не удалось описать все комбинации по переходу от одного приема к другому в положении, когда противник лежит на спине. И эта задача вряд ли вообще выполнена. Поэтому были выбраны 10 наиболее характерных **вариантов** нападения комбинациями из двух приемов, **ответные** действия против которых **помещены** в данной книге. Чтобы более - полно **осветить** этот аспект, позволим себе хотя **бы**, вкратце перечислить некоторые комбинационные действия, не вошедшие в данные книги.

Это в первую очередь не описанные двухходовые комбинации: переход от удержания сбоку, со стороны головы, верхом — к удержанию со стороны ног. Переход от удержания со стороны ног к удержанию со стороны головы. Переход от удержаний со стороны **головы**, верхом, сбоку, со стороны ног на болевые приемы: рычаг локтя, ущемление ахиллова сухожилия, узел руки, рычаг **колена**, рычаг плеча, обратный узел и другие приемы.

Очень мало дано переходов от одного болевого приема к **другому**, особенно от болевых приемов на руки к болевым приемам на ноги и наоборот.

Часть этой большой **задачи** решена по ходу изложения текста, где в исходном положении оговаривается возможность **комбинационного** начала атаки. Так, например, приемы 91, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 101, 102, 103, 105, 106, 109, **НО, 112, 113, 114, 115** **начинаются** после проведения удержаний.

Некоторые приемы следуют один за другим, как продолжение атаки, например приемы **145** и **144, 149** и **148, 170** и **169, 173** и **172, 175** и **174** и другие.

Очень редко, но встречаются комбинации из трех приемов, **например: 156** после **153** и **154**. Но в жизни бывают и четырех- или даже **пятиходовые** комбинации, когда нападающий так искусно плетет сети своих атак, что трудно даже представить, к чему приведет порой «безобидное» начало.

Как защищаться от многообразия приемов **нападения**? •

Оказывается, способы защиты есть. Во-первых, методом тактического анализа следует оценить ситуацию и отбросить нереальные способы продолжения нападения. Например, проведение удержания после того, как 4 балла за такое действие уже было **получено**. Затем возможность рискованных поступков противника в связи с его положением в турнирной таблице и **наличием** штрафных очков. Наконец, характер спортсмена и его способности совершать однообразные или разнообразные действия. Такой анализ позволит сразу же вычислить варианты предполагаемых действий соперника.

# **ЗАЩИТА ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ, СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ**



**ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖЕНИЯ —**

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СБОКУ**

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ**

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ НОГ**

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА ВЕРХОМ**

**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА КОМБИНАЦИЯМИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЕМОВ**



## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖЕНИЯ

<sup>1</sup> В этом разделе мы рассмотрим защитные действия самбиста, лежащего на ковре животом вниз или стоящего на четвереньках. Рассматриваемая позиция сама по себе носит оборонительный характер, так как для проведения удержания сопернику необходимо перевернуть вас на живот, а для проведения болевого приема — выполнить необходимые подготовительные действия (захватить руку или ногу, сковать **захватом**, перекрыть возможные направления ухода).

Поэтому можно не переходить в другое положение, а просто удерживать (как бастион) создавшуюся ситуацию. Но в таком случае на победу надеяться сложно — ведь **сделать** болевой прием из положения лежа на животе или стоя на четвереньках тяжело.

Кроме того, из положения лежа на животе можно перейти в положение стоя на четвереньках (для этого нужно всего лишь подтянуть к груди колени и опереться на локти). А из положения стоя на четвереньках очень просто встать на ноги. Выполнять болевые приемы стоящему на ногах нельзя.

**Казалось бы**, рассматриваемое положение больше всего должно подходить для обороняющегося самбиста. Но тем не менее автор этих строк **рекомендует** по возможности избегать положения лежа на животе (или стоя на четвереньках) и как только **сложится** благоприятная обстановка, тут же переходить в позицию лежа на спине или стоя на ногах.

Особенно полезен **такой** совет самбисту, проигрывающему схватку по баллам, — время в этом случае работает против **обороняющегося**, и держать оборону бессмысленно. Надо освободить **руки** и ноги для атаки — а для этого лучше всего подходит положение лежа на спине — или встать на ноги и продолжить борьбу в стойке.

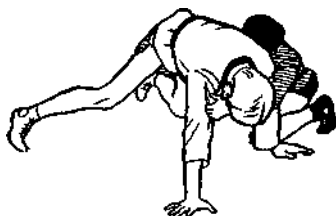
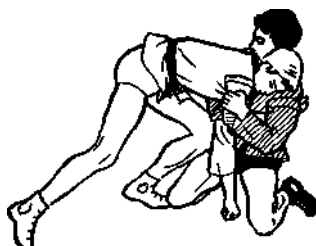
Перевод из стойки в положение на четвереньках с фиксацией рук на спине засчитывается по новым правилам спортивного самбо, поэтому при движении соперника, желающего выполнить перевод, необходимо поставить защиту. В то же время переводы и перевороты, осуществляемые в борьбе лежа, не засчитываются.

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПР И НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СБОКУ

### Защита от переворотов

231. Удержание **сбоку** против переворотов с захватом рук сбоку.

Основное **положение**: соперник, находясь с левого бока, захватил двумя руками обе ваши руки чуть выше



233



235

236



локтя и, сцепив руки за вашей дальней **рукой**, подтягивает руки к себе, пытаясь убрать опору и перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** перенесите свой вес на левую сторону и отставьте правую руку вправо от себя (см. рис.). Выпрямляя ее в локте и опуская свою грудь вниз, сорвите хват соперника.

**Детали:** при удобном случае после разрыва захвата противника **захватите** правой рукой разноименное предплечье противника чуть выше локтя и потяните к себе. Одновременно подведите левую руку под мышку разноименной руки противника и толкните его вперед. Действуя **одновременно** двумя руками, переверните соперника на спину и проведите удержание сбоку.

**232. Защита от переворота с захватом двух рук, вставанием в стойку.**

**Основное положение:** соперник, нападая с правой стороны, захватил обе руки сбоку и, подтягивая их к себе и отжимая вашу голову от себя **плечом**, пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** перенося вес на правую сторону и опираясь на соперника в момент его движения на вас,

сделайте **движение** грудью ему навстречу и встаньте в стойку (см. рис.).

**Д е т а л и:** не давайте глубоко захватить руки, старайтесь стоять **устойчиво**, компенсируйте усилия соперника своими, но направленными в противоположную сторону.

**233. Защита от переворота с захватом двух рук и откидыванием назад.**

**Основное положение:** нападая с левого бока и захватив обе ваши руки, соперник, пытаясь перевернуть вас на спину, подтянул обе руки к себе и, наткнувшись на оборону, не отпуская захвата, пытается сделать кувырок назад и перевернуть вас на спину, перебрасывая через себя.

**Способы защиты:** если вы не предусмотрели этот вариант переворота и не сумели вовремя опустить голову, препятствуя действиям соперника, то защиту придется выполнять уже после переворота соперника на спину. Отводя левую руку влево от себя и обхватив ею туловище соперника, забегите ногами вправо, располагаясь поперек соперника. Опуская правую руку вниз, захватите одноименную руку противника и, сохраняя создавшееся положение, удержите противника спиной (см. рис.).

**Д е т а л и:** при нападении соперника слева держите правую ногу как можно дальше от себя. В случае попытки нападения соперника переворотом, оперевшись на нее, можно остановить свое вращение.

**234. Защита от переворота с захватом дальней руки и ноги снаружи.**

**Основное положение:** противник, нападая с левого бока, захватил правую руку и ногу снаружи и, растаскивая их в разные стороны, пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** перенося вес на левую сторону, приподнимитесь выше и отставьте вправо атакуемую руку. Одновременно отведите вправо атакуемую ногу, поставив ее на носок (см. рис.).

**Д е т а л и:** захватывая левой рукой одноименную руку противника и подтягивая ее к себе, оттолкните соперника левым плечом от себя, переворачивая его на спину.

После захвата левой рукой и начала переворота можно помочь себе правой рукой, захватывая руку соперника сверху.

**235. Защита от переворота с захватом дальней руки и ноги изнутри.**

**Основное положение:** соперник, нападая с левой стороны, захватил дальнюю (правую) руку и ногу изнутри и, подтягивая их к себе и внутрь (друг к другу), пытается выполнить переворот.

**Способы защиты:** перенося вес на левую сторону

и выпрямляя правую ногу в колене и отводя ее назад, освободите ногу от захвата (см. рис.). Поворачиваясь к сопернику спиной и захватывая левой рукой **одноименную** руку противника под мышку, наворачивая ее на себя, переверните противника на спину. Отводя правую руку в сторону и захватывая туловище **соперника**, проведите удержание спиной.

**Д е т а л и:** отводя правую руку вправо-вперед, а ногу вправо-назад, можно остаться стоять на четвереньках и защититься от переворота.

**236. Забегание выседом против переворота захватом двух ног.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник, нападая с правой стороны, захватил двумя руками обе ваши ноги и, подтягивая их к себе и подталкивая вас плечом от себя, пытается перевернуть вас на спину.

**С п о с о б ы з а щ и т ы.** выставьте вправо руку и подведите ее под одноименное бедро соперника изнутри. Сядя на ягодицы и разворачиваясь вправо, повернитесь лицом к сопернику, занесите левую руку за туловище партнера и обхватите его снаружи. Подтягиваясь руками, забегите за соперника (см. рис.).

**Д е т а л и:** после захвата одноименного бедра изнутри можно одноименным плечом прижать плечо соперника к ковру.

**237. Защита от переворота с захватом ближней руки и ноги.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник, нападая с правой стороны, захватил вашу правую руку и ногу и, соединяя их вместе и приподнимая вверх, пытается перевернуть вас на спину

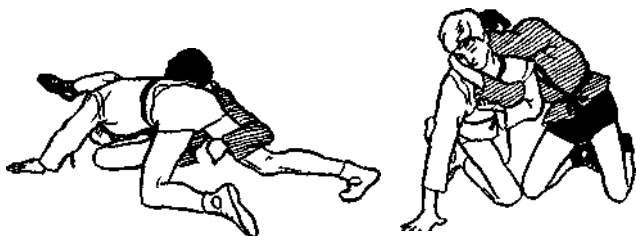
**С п о с о б ы з а щ и т ы:** приподнимите правую руку вверх, отведите от себя и захватите одноименное бедро соперника снаружи обратным хватом. Одновременно отведите назад правую ногу, освобождаясь от захвата **соперника** (см рис ).

**Д е т а л и** если противник, пытаясь перевернуть вас, встает в стойку, обопритесь на него плечом и встаньте на левую ногу, одновременно захватывая его левой рукой.

**238. Удержание спиной против переворота захватом шеи из-под плеча.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник, нападая с левой стороны, подвел левую руку под одноименное плечо и наложил ее вам на шею. Правую руку подвел снизу, пытаясь сцепить руки на вашей шее и перевернуть вас на спину.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** как только соперник подведет левую руку под мышку и наложит ладонь вам на шею, под-



**нимите** свою голову<sup>†</sup> вверх, опустите левый локоть вниз и прижмите руку противника к своему туловищу (см. рис.). Ложась на живот, **повернитесь** на левый бок, а затем на спину, ложась на соперника и переходя на удержание спиной.

**Д е т а л и:** во время выполнения контрпереворота забежите ногами в сторону противника.

### 239. Защита от переворота рычагом.

**Основное положение:** соперник, нападая с левой стороны, наложил левую руку вам на шею, подвел правую руку под ваше разноименное плечо снизу и наложил ее на предплечье своей левой руки. Сгибая вашу шею и поднимая правую руку вверх (действуя ею как рычагом), соперник<sup>†</sup> пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** поднимите голову вверх и одновременно уберите левую руку себе под живот. Забегая ногами от противника, наклоните туловище к сопернику и встаньте в стойку (см. рис.).

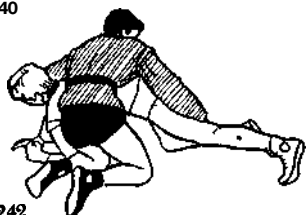
**Д е т а л и:** правильно располагайтесь по отношению к противнику. **Подходи** к нему или, наоборот, отодвигаясь, вы мешаете сопернику, сбиваете атаку, изменяя захват. Никогда не опускайте голову вниз, позволяя сопернику использовать это положение для нападения рычагом.



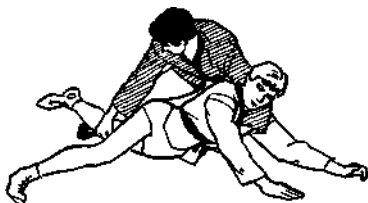
240



241



242



243

#### 240. Удержание спиной против переворота рычагом с опрокидыванием назад.

**Основное положение:** соперник, нападая с левой стороны, наложил левую руку вам на шею, подвел правую руку под ваше разноименное плечо и наложил на предплечье своей левой руки. Выполняя обманное движение, как бы переворачивая рычагом, соперник забегает ногами к голове и, ложась на спину, пытается перевернуть вас, опрокидываясь **назад**.

**Способы защиты:** если вы успели разгадать намерения соперника вовремя, то опустите свою голову. В случае, когда вы немного опоздали и соперник уже начал переворот, опрокиньтесь **назад**, забегите ногами вправо, отведите в сторону левую руку и накройте соперника спиной. Раздвинув широко ноги, проведите удержание спиной (см. рис.).

**Детали:** одним из способов защититься от любого приема служит срыв захвата соперника. Постарайтесь снять привой рукой левую руку соперника, лежащую на вашей шее. Это можно сделать на любом этапе переворота.

#### 241. Защита от переворота забеганием.

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Захватив правую руку за предплечье изнутри, соперник отгибает ее от туловища, сбивая вас на ковер левой рукой, забегает ногами в сторону головы, пытаясь перевернуть на спину, действуя захваченной рукой как рычагом.

**Способы защиты:** самый важный момент в поста-

новке защиты — не дать сопернику взять **первый** захватили не дать ему возможности правильно произвести захват (см. рис.). Старайтесь держать правую руку (при нападении соперника с правой стороны) спрятанной под свой живот. Если же первый захват пропущен и противник сбил вас левой рукой на живот, поверните правую руку кулаком наружу, согните ее в локте и подтяните локоть к своему туловищу.

**Д е т а л и:** если освобождение от захвата одной рукой не получается, упритесь головой в ковер, подтяните левую руку на помощь своей правой. Сцепите свои руки в замок и подтяните себе под живот.

#### **242. Переворот с захватом двух рук против переворота захватом ближней ноги снаружи.**

**Основное положение:** противник, захватив правую ногу снаружи и подтягивая ее к себе, пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** как только соперник захватит вашу правую ногу, выпрямите ее в колене и отведите назад (см. рис.). Одновременно постарайтесь захватить одежду своими руками, препятствуя смещению в сторону **ваших** ног.

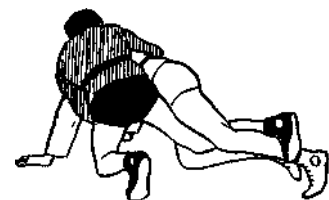
**Д е т а л и:** при защите от переворотов старайтесь держаться лицом к противнику, не позволяя захватить руку или ногу. При его попытке захватить ближнюю ногу поднимите правую руку вверх (при нападении справа) и обхватите разноименную руку противника снаружи. Захватывая затем правую руку противника, можно применить переворот с захватом обеих рук и положить соперника на спину.

#### **243. Защита от переворота с захватом ближней ноги вставая.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Захватив левой рукой вашу одноименную ногу изнутри, а правой рукой снаружи, он пытается встать в стойку, поднять вашу ногу вверх и перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** как только соперник захватит ваше **бедро**, повернитесь на левый бок, выпрямите захваченную ногу в коленном и тазобедренном суставах и отведите ее назад (см. рис.). Если этот маневр не принес успеха, захватите левую ногу соперника одноименной рукой обратным хватом.

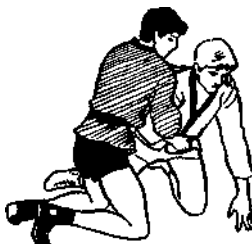
**Д е т а л и:** если позволят условия, зацепите левой ногой изнутри разноименную ногу соперника, направляя свою ногу между ногами соперника. Рукой при этом можно также зацепиться за ногу соперника. Если все описанные способы не получаются, **отсдвиньтесь** руками от противника, располагаясь вдоль его туловища.



244



246



248

#### 244. Защита от переворота с обвивом ближней ноги.

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Подведя правую ногу изнутри между вашими ногами, соперник обвил ею вашу разноименную ногу. Обхватив вас правой рукой сверху за плечи и наложив левую руку на запястье одноименной руки, соперник пытается перевернуть вас на спину, выполняя обвив и ложась на левый бок, а затем и на спину.

**Способы защиты:** если атака соперника только началась, то лучшая защита — не дать сопернику поместить правую ногу между вашими ногами. Для этого можно сдвинуть колени вместе или поставить на пути следования ноги свою руку.

Если же соперник уже успел обвить вашу ногу, попытайтесь выпрямить ее в колене и отвести назад (см. рис.).

Если и это не удастся, поверните плечи влево, стараясь поставить их параллельно туловищу соперника. Опустите го-



лову вниз **одырните подплечо соперника**, отодвигаясь **атем** от него, **поднимите** голову вверх.

**Д е т а л и:** все последующие действия (идушие после первого) можно **выполнять** одновременно.

**245. Переворот с захватом двух ног против переворачивания зацепом одноименной руки снаружи.**

**Основное положение:** противник нападает с левого бока. Зацепив вашу левую руку одноименной ногой снаружи, он завел носок левой нога за ваше туловище и, действуя ногой как **рычагом**, пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** поднимите правую руку вверх и захватите разноименную руку противника. Притяните ее к себе-вниз, затрудняя сопернику дальнейшее проведение приема (см. рис.).

Если вы опоздали с **таким** маневром или описанная защита не получается, привстаньте чуть на коленях вверх и, используя движение соперника, развернитесь вокруг левой ноги кругом назад. Оказавшись лицом к ногам противника, захватите правой рукой его одноименную **ногу**, поддержите к себе и переверните соперника на спину захватом двух ног.

**Д е т а л и:** при попытках совершить зацеп ногой в начале проведения приема уберите левую руку вниз и прижмите ее к туловищу.

**246. Защита от переворота с зацепом одноименной руки изнутри.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Подведя левую ногу под ваш живот, он зацепил вашу левую руку изнутри. Притягивая ногами захваченную руку к себе и отталкивая вас животом от себя, он пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** согните **левую руку** в локте и, приподнимаясь вверх, уберите левую руку под свой живот. Нога противника соскочит с вашей руки, и переворот станет невозможным (см. рис.).

**Д е т а л и:** если соперник не успел еще зацепить вашу руку, не вставайте на четвереньки очень высоко. И как только почувствуете, что он намерен подвести правую ногу вам под живот, опуститесь как можно ниже, можно даже лечь животом на ковер. Применение описанного приема станет невозможным.

**247. Защита от переворота с захватом ближней руки на ключ.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Подведя правую руку под ваше одноименное плечо снаружи, он наложил ладонь на вашу правую ло-

**патку.** Поднимая локоть **своей** руки и забегая на спину и в сторону **головы**, соперник пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** уберите правую руку как можно ниже под свой живот, **захватив пояс** на животе (см. рис.). Опуская локоть вниз, окажите сопротивление сопернику. Для этого повернитесь на правый бок и поставьте левую ногу на колено.

**Детали:** при подведении правой руки противника под ваше плечо направьте кулак правой руки под мышку **сопернику**. Одновременно забегите ногами от него, стараясь захватить левой рукой его разноименную руку.

**248. Рычаг колена против переворота накатом с захватом руки и туловища.**

**Основное положение:** соперник нападает с левой **стороны**. Наложив левую руку вам на одноименное плечо и обхватив вас правой рукой за **туловище**, он, прижимаясь к вам грудью, пытается, встав на мост, перекатить вас через себя и положить на спину.

**Способы защиты:** при первой же попытке убрать под ваш живот вашу левую руку **выставьте** ее дальше и обопритесь о нее всем телом. В случае продолжения нападения уберите левое плечо вниз, поставьте левую ногу между ногами соперника, выполните кувырок через левое плечо и захватите двумя руками правую ногу соперника за голень (см. рис.). Ложась на спину и опрокидывая соперника, зажмите его ногу между своими ногами, **скрестите** ноги и выполните болевой прием рычаг колена.

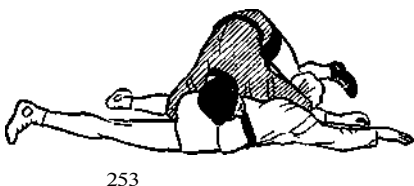
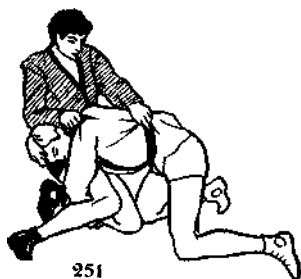
**Детали:** после выполнения кувырка оттолкните туловище соперника от себя своими ногами и положите его на живот.

**249. Бросок через бедро против переворота нырком под ближнюю руку.**

**Основное положение:** соперник нападает с правой стороны. Поднырнув под вашу правую руку и поднимая ее своим плечом, соперник пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** после того как соперник поднырнет под вашу **руку**, опустите кулак своей руки вниз и обнимите противника за шею. Посьлая навстречу своей правой руке левую руку, сцепите руки в замок и привстаньте на колени. Подведите свое бедро под противника и, скручивая его двумя руками, бросьте через бедро (см. рис.).

**Детали:** лучшая защита — предупреждение нападения **соперника**. Для этого не поднимайте высоко свои руки, чтобы противник не мог под них поднырнуть.



После применения контрприема бросок через бедро не отпускайте захвата и проведите удержание сбоку с захватом руки и головы.

**250. Защита от переворота с захватом ближней проймы и скрещиванием ног.**

**Основное положение:** соперник нападает с правой стороны. Правой рукой он взял разноименную пройму вашей куртки, левой рукой захватил одноименную ногу из-под вашей правой ноги. Подтягивая захваченную ногу вверх и к себе, соперник пытается перевернуть вас на живот.

**Способы защиты:** напрягите мышцы левой ноги и выпрямите ногу в колене, вытянув её вдоль туловища. Одновременно отодвиньте вправо свою правую ногу, сбивая захват соперника (см. рис.).

**Детали:** одновременно с действиями ног попытайтесь

двумя руками сорвать захват **правой** руки соперника. Если срыв не получится, вы отвлечете внимание **соперника**. После срыва захвата противника за ногу широко разведите в стороны ноги во избежание повторения атаки соперника.

**251. Защита от переворота, проводимого рывком за дальнюю пройму.**

**Основное положение:** соперник нападает с правой стороны. Захватив левой рукой ваш пояс на спине, а правой дальнюю пройму сверху, противник пытается резким рывком перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** разведите ноги как можно шире и забегите в левую (от противника) сторону. Одновременно попытайтесь захватить руками разноименные ноги соперника (см. рис.).

**Детали:** в случае, если соперник проводит рывок раньше выставления вами защиты, опустите голову вниз и подведите ее под предплечье правой руки противника. Правую ногу выставьте вправо, препятствуя перевороту.

**252. Защита от переворота с захватом дальней руки на ключ.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Подведя левую руку под ваше одноименное плечо и обхватив его (захватом на ключ), соперник поднимает свою руку, пытаясь перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** опустите кулак захваченной руки вниз и одновременно поднимите плечо вверх. Привстаньте на колени (если вы лежали на животе) и забегите ногами влево, стараясь расположиться головой к сопернику.левой рукой захватите себя за одежду на левой стороне куртки (можно за пояс) (см. рис.).

**Детали:** если описанная защита не привела к намеченным целям и вы чувствуете, что противник все же перевернет вас, чуть **привстаньте** вверх, упираясь в ковер головой и ногами, резко перевернитесь через левое плечо на спину, а затем, не останавливаясь, на живот, обхватывая противника правой рукой на пояс.

**253. Защита от переворота перекатом.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Правой рукой он захватил ваше левое бедро, правую руку наложил на вашу шею. Сводя свои руки в замок, противник сгибает вашу шею, стараясь подтянуть левую ногу к голове и перевернуть вас через голову на спину.

**Способы защиты:** как только "вы почувствовали атаку противника, ложитесь на живот, подтягивая вперед руки и выпрямляя левую ногу в колене (см. рис.). Если вы немного опоздали с **защитой**, и соперник успел захватить и

согнуть в **колене** вашу левую ногу, упритесь локтем **левой** руки в свое **колено**, подставляя ладонь под свой подбородок.

Если вы опоздали и с этой защитой, смело кувыркайтесь **вперед**, раздвигая ноги и стараясь немного изменить направление вращения, накрывая соперника своим тазом. Захватите **правую** ругу противника своими руками и, **перевернувшись** на спину и отталкивая ногами соперника от **себя**, **подтяните** двумя руками руку противника к себе, переходя затем на выполнение болевого приема на руку.

**Д е т а л и:** при защите первыми двумя способами постарайтесь лечь на левый бок, отталкивая противника спиной от себя.

#### **254. Защита от переворота с обратным захватом за туловище.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Стоя лицом к **ногам**, противник положил правую руку вам сверху на **поясницу**, подвел левую руку снизу под живот, скрестил руки в замок и, поднимая обе руки вверх, пытается перевернуть вас через голову на спину.

**Способы защиты:** повернитесь лицом к сопернику, **забегите** ногами влево. Захватите правую руку противника под мышку **разноименной** руки и, поворачиваясь на левый бок, подверните противника под себя. Ложась **спиной** сверху на него, проведите удержание спиной. Если описанный маневр не получается и противник держит ваши ноги близко от себя, зацепите правой ногой разноименную ногу **противника** изнутри. Одновременно захватите двумя руками правую ногу противника и повалите его на ягодицы, а затем перевернитесь на него.

**Д е т а л и:** если противник захватит ваше туловище высоко (близко к подмышкам), поднимите голову **вверх**, выпрямитесь в пояснице, подойдите на коленях как можно ближе к **противнику** и захватите его ноги своими руками снаружи. Вставая теперь в стойку, можно выполнить бросок с захватом двух ног (см. рис.). Если противник захватил ваше туловище близко к пояснице, поднимите правую руку вверх и обхватите туловище противника. Подныривая под правое **плечо соперника**, поднимите голову вверх и захватите левой рукой разноименную ногу противника.

#### **255. Защита против переворота переходом.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Захватив лавой рукой одноименный рукав **вашей** куртки, он подтянул его к себе, забежал вокруг ног на другую сторону и, подтягивая захваченную руку к себе, пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** как только противник захва-

тит вашу **правую** руку, приподнимитесь **вверх**, отведите **правую** руку **от** себя, подведите левую руку изнутри под свою руку и наложите на одноименное предплечье противника. Отталкивая руку противника от себя и поддергивая правую руку к себе, освободитесь от захвата. Если этот маневр не удался и соперник крепко держит захват и начал забегать вокруг ваших ног, не теряя времени, начните поворачиваться в ту же **сторону**, что и соперник (см. рис.).

**Д е т а л и:** при **нахождении** соперника с левой стороны захватите левой рукой ногу противника, препятствуя его намерениям забежать на другую сторону.

## **Защита от болевых приемов**

### **256. Защита от рычага локтя, проводимого зацепом ближней руки ногой.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Зацепив правой ногой вашу одноименную руку и подведя ее под себя, соперник сбивает вас на живот и, прижимая грудь к коврику, пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** для предотвращения зацепа ногой вашей руки в самом начале атаки противника, увидев, что нога противника идет на **зацеп**, согните правую руку в локте и подтяните к своему животу. Если все же противник сумел зацепить руку, старайтесь удержаться на четвереньках, поворачиваясь лицом к сопернику и выдергивая руку к себе. При попытке сбивания на живот продвиньте руку как можно дальше к противнику и согните ее в локте, лучше всего кулаком вверх. Помогая себе левой рукой, сцепите свои руки в замок (см. **рис.**).

**Д е т а л и:** если противник зацепляет вашу правую руку правой ногой, забегайте ногами влево (лицом к сопернику). Если соперник атакует разноименной ногой, то руку следует сгибать в локте кулаком к ногам и забегать ногами вправо (ногами к сопернику). Сцепляя затем свои руки в замок и делая кувырок назад, постарайтесь сбить соперника на спину и накрыть своим телом.

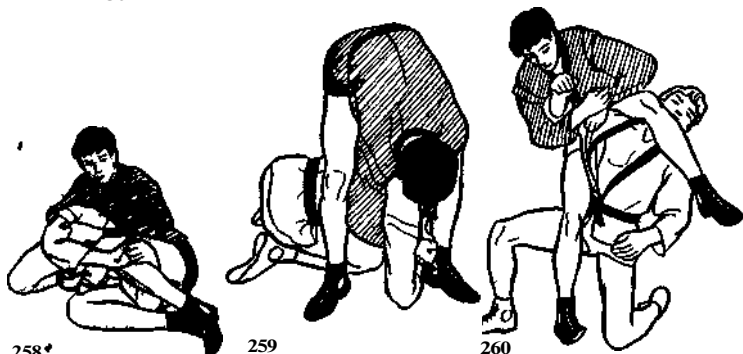
### **257. Защита от обратного узла, выполняемого разноименным зацепом ноги.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Зацепив правой ногой вашу разноименную руку изнутри и согнув ее в локте кулаком к ногам, противник сбивает вас на живот. Затем, прижимая вас грудью к коврику и поднимая атакуемую руку вверх, соперник проводит болевой прием обратный узел.



256

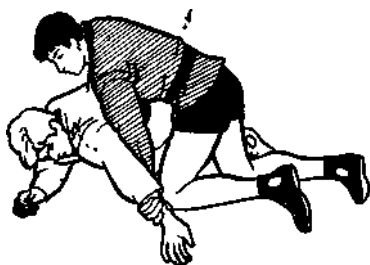
257



258\*

259

260



261

**Способы защиты:** во время зацепа соперником вашей руки выпрямите руку (см. рис.) в локте, разверните кулаком наружу (в сторону головы) и затем опять согните в локте. Этот маневр можно выполнять не только в самом начале атаки, но и в другой удобный для вас момент. Если освободиться таким способом не представляется возможным, старайтесь не ложиться на живот и в момент поднимания вашей руки вверх (последняя стадия выполнения приема) выполните кувырок вперед, сбивая соперника на спину и накрывая своим телом\*

В случае сбивания соперником вас на живот забегите ногами влево, накрывая его ноги своими, и наложите ладонь атакуемой руки на внутреннюю часть бедра своей **левой** ноги (около колена).

**Д е т а л и:** выполняя все варианты защиты, помните об их взаимозаменяемости, то есть если не удастся освободить руку, выпрямляя ее в локте и затем сгибая кулаком вверх в самом начале приема, то можно этот же маневр выполнить в конце, после постановки других защит.

### **258. Защита от узла, проводимого одноименным зацепом.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Зацепив левой ногой вашу одноименную руку и согнув ее в локте, противник поднимает ее, выполняя болевой прием узел.

**Способы защиты:** резко выпрямляя руку и сгибая ее кулаком в сторону ног, избежите опасного захвата. В случае неудачи просуньте руку как можно глубже от себя, согните ее в локте и, помогая себе правой рукой, сцепите свои руки в замок (см. **рис.**). Одновременно забегая ногами вправо, ложась на правый бок и переворачиваясь на спину, избежите опасного положения.

**Д е т а л и:** можно после сгибания руки в локте внезапно выпрямить ее и выдернуть, освобождаясь от захвата и подтягивая локоть к своему животу. Не давайте возможности противнику при атаке сбоку зацепить свою руку ногой.

### **259. Рычаг локтя против рычага локтя, выполняемого захватом руки между ногами.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Захватив правой рукой вашу одноименную руку, противник приподнял ее вверх, перенес левую ногу через ваше туловище и голову. Поднимая вверх атакуемую руку и отклоняясь назад, противник пытается упасть на спину, увлекая вас за собой, чтобы в новом положении провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** опустите правое плечо вниз, стараясь поставить руку локтем на ковер (см. **рис.**). Сцепите руки в замок, препятствуя намерениям соперника. Приподнимитесь в стойку, сбрасывая противника с себя на ковер и поворачивая плечи вправо. Если всё описанные действия не **выходят**, дождитесь момента, когда противник начнет переносить через вашу голову свою левую ногу. В этот момент резко повернитесь на спину, вращаясь через правый бок на живот и выдергивая атакуемый локоть к своему животу.

Если и этот маневр не получается, сцепите руки и перевернитесь на спину. Как уходить из этого положения, мы рассмотрели выше.

**Д е т а л и:** можно в процессе защиты захватить правую или левую ногу соперника двумя руками и встать в стойку.

### **260. Защита от рычага локтя, выполняемого кувырком вперед.**



**Основное положение:** соперник **нападает** с правой стороны. Захватив правой рукой вашу одноименную руку и приподняв ее вверх, он перенес через ваше туловище и голову свою левую ногу и поднимает атакуемую руку вверх. Почувствовав ваше сопротивление, противник выполняет кувырок вперед, перекатываясь по спине и перекидывая вас своими ногами на спину.

**Способы защиты:** если вы твердо знаете, что противник выполняет болевой прием рычаг локтя именно этим способом, то **лучший** вам совет — не делайте никаких движений. Сцепите руки в замок или захватите правой рукой одежду на своей груди и ждите момента, когда противник начнет выполнять кувырок вперед. Как только противник опустит голову, резко встаньте и выдерните руку к себе. **Противник** перекувырнется без вас (см. рис.).

**Если** же намерения противника неизвестны, то, опуская правое **плечо** вперед в качестве защиты от рычага локтя, **помните** о возможности противника выполнить кувырок вперед. Поэтому движение вправо должно **быть** коротким и резким.

Если же противнику все же удалось перевернуть вас на спину, **сцепите** руки в замок и подготовьтесь к уходу из нового положения.

**Детали:** чтобы наверняка защититься от рычага локтя, **встаньте** на четвереньки высоко, не реагируя на любые действия соперника. Для этого следите за равновесием, не отдавайте руку, парируйте захваты противника в начальный момент атаки.

### **261. Защита от рычага локтя забеганием.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Подведя предплечье **левой** руки под вашу одноименную руку и наложив ладонь на ваше предплечье, противник забегает ногами влево (в сторону головы), стараясь перенести левую ногу через вашу голову и туловище и захватить руку на рычаг локтя.

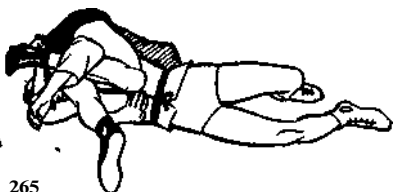
**Способы защиты:** при попытке соперника захватить вашу руку выпрямите ее в локте и отставьте влево (см. рис.). Если же соперник все же сумел захватить ее, то постарайтесь остаться стоять на четвереньках, а в случае забегания противника встаньте в стойку. Но допустим, соперник захватил вашу руку и сбил вас на живот. В момент его забегания влево старайтесь перемещать свои **ноги** также влево, успевая за противником. Если все эти варианты защиты не получаются, захватите левой рукой свой пояс и, опуская левое плечо вниз, попробуйте силой противостоять атаке **противника**.



262



264



265

**Д е т а л и:** все защитные действия, **описанные** выше, можно применять и в другой **последовательности**, выбирая варианты по обстановке.

**262.** Защита от **обратного** узла, выполняемого **забеганием**.

**Основное положение:** соперник нападает с левого бока. Захватив левую руку одноименной рукой, он забегает в сторону вашей головы и, прижимая предплечьем левой руки ваше плечо к коврику, поднимает ваше предплечье **вверх**, пытаясь применить болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** все первоначальные **защитные** действия, описанные в предыдущем приеме, подходят и **здесь:** захват своего пояса, забегание вслед за **противником** влево, выпрямление руки в локте в начале атаки. Если защита **не** получилась и соперник все же занял удобное **положение** для проведения **обратного** узла, встаньте на четвереньки и выполните кувырок вперед (см. рис.).

**Д е т а л и:** в\* момент вставания на четвереньки и кувырка **пригните** голову к своему правому плечу. Если **позволят** условия, сцепите свои руки в замок.

**263.** Защита от рычага **плеча**, выполняемого забеганием.

**Основное положение:** соперник нападает с **левой** стороны. Захватив вашу правую руку одноименной **рукой**, противник выполняет забегание влево. Выпрямляя вашу **левую** руку в **локте**, прижимая вас плечом к коврику, **он** **принимает** атакуемую руку **вверх**, выполняя **болевой** прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** все **описанные** в приеме 261 защитные действия **в** начальный момент **атаки** **можно** **применить** и **здесь**, но допустим, **соперник воспользовался** вашей

**оплошностью**, вы не **успели** сцепить руки, и он выпрямляет атакуемую руку в локте; вы не успели забежать ногами к **противнику**, вращаясь **влево**, и он уже приподнял вашу руку вверх. Теперь можно выполнить кувырок вперед или, собрав все силы, приподнять левым плечом соперника вверх и, перевернувшись на спину через правый бок, лечь под соперника (см. рис.).

**Д е т а л и:** не доводите ситуацию до предела. Активно защищайтесь в начале атаки противника. Секундное промедление в начале нападения может привести вас к поражению.

**264. Защита от рычага плеча на ближнюю руку, выполняемого сбиванием.**

**Основное положение:** противник нападает с левой **стороны**. **Захватив** левой рукой вашу одноименную руку за запястье и потянув ее к себе, противник сбивает вас на живот, толкая от себя правым плечом. Прижимая вас затем спиной к коврику, он **поднимает** вашу левую руку вверх, выполняя болевой прием **рычаг плеча**.

**Способы за щ и т ы:** перед началом атаки **соперника**, увидев его захват, оторвите левую руку от коврика и подтяните локоть к себе. Если соперник опередил вас и захватил руку, оттолкните его левым плечом от себя.

В случае неудачи на этом этапе согните атакуемую руку в **локте** и поверните ее кулаком внутрь, забегая одновременно ногами к голове противника (**см.** рис.).

**Д е т а л и:** лучше всего защитные действия выполнять на четвереньках, не позволяя противнику положить вас на живот.

Если противник допустил ошибку и отпустил далеко ваше туловище от себя, резко измените направление своего движения и забегите ногами от соперника. Левую руку при этом выгодно согнуть в локте кулаком вверх. Посылая затем на помощь правую руку, сцепите свои руки в замок.

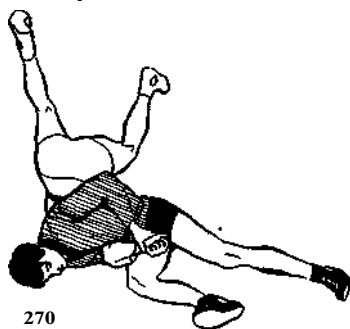
**265. Защита от рычага плеча, выполняемого при помощи ног.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Зацепив правой ногой вашу разноименную ногу изнутри, он ложится на левый бок, прижимая ваши плечи к коврику, и отводит правую ногу назад, выполняя болевой **прием** рычаг плеча.

**Способы за щ и т ы:** при попытке соперника зацепить вашу левую руку своей ногой согните ее в локте и **подтяните** локоть к своему животу. В случае неудачи согните атакуемую руку в локте кулаком к ногам и, посылая на помощь свои **ноги** (забегая влево), наложите ладонь на внутреннюю часть



267



270

своего левого бедра (около колена). Есть еще один вариант защиты: вращение через правый бок на спину, освобождая затем руку (см. рис.).

**Д е т а л и:** болевые приемы рычаг плеча, рычаг локтя, обратный узел выполняют при очень похожих ситуациях, поэтому, спасаясь от одного приема, не попадитесь на другой. В то же время способы защиты от одного из них могут подойти для защиты от другого.

#### **266. Удержание спиной против рычага на оба плеча.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник нападает с левой стороны. Подведя левую руку под ваше одноименное плечо, он положил ладонь вам на шею. Затем подвел правую руку под одноименное **плечо** и также наложил на шею. Сбивая

вас на живот и сводя руки вместе, противник **пытается** провести болевой прием рычаг на оба **плеча**.

**Способы защиты:** опустите обе руки вниз и одновременно поднимите голову вверх, срывая захват соперника (см. рис.). Сцепите обе руки в замок. Встаньте на четвереньки. Если сорвать захват не удалось, опустите свои руки **вдоль** туловища, захватите одноименные руки соперника подмышками своих рук. Ложась на бок, а затем на спину, переверните соперника и проведите удержание спиной.

**Детали:** самый лучший вариант защиты — не дать сопернику взять опасный захват. В случае атаки левой рукой сразу же поднимите голову и прижмите к себе правую **руку**, не позволяя сопернику выполнить захват правой рукой.

Если первая попытка сорвать захват рук соперника не увенчалась успехом, забегите ногами влево и повторите защитные **действия**.

**267. Защита от рычага дальнего плеча, выполняемого с зацепом ближней руки ногой.**

**Основное положение:** соперник нападает с левой стороны. Зацепив ближнюю руку **разноименной** ногой изнутри, он отвел ее назад. Одновременно противник подвел правую руку под ваше одноименное плечо **изнутри**, сбил вас на живот и, поднимая правую руку вверх и отводя плечо к себе, пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** согните правую руку в локте и обопритесь предплечьем о ковер. Забегая ногами к **сопернику**, согните левую руку в локте кулаком к ногам и, подтягивая к руке свое левое колено, положите ладонь левой руки на внутреннюю часть бедра одноименной ноги около колена. Забегая ногами к противнику, сбейте его на спину и накройте своим телом.

**Детали:** выполняйте защиту одновременно правой и левой рукой, рассредоточивая внимание противника и не позволяя ему выполнить болевой прием (см. рис.).

Не лежите во время атаки соперника на ковре, боритесь за каждый захват, за каждое движение.

**268. Защита от рычага локтя, выполняемого при помощи ноги сверху.**

**Основное положение:** противник нападает с правой **стороны**. Поставив правую ногу около вашей одноименной руки и **подведя правую** руку под одноименное плечо, противник перенес левую ногу через ваше туловище и голову, поставил рядом со своей правой ногой **и**, поднимая атакуемую руку **вверх**, ложится на живот, делая попытку выполнить **болевой прием** рычаг локтя.

**Способы защиты:** в момент переноса соперником

левой ногой **через** туловище выпрямитесь в пояснице и встаньте в стойку. Если такое движение **выполнить** не удалось, согните правую руку в локте, захватите одежду на своей **груди**, поясе или сцепите свои руки в замок. Подтягивая правую руку к себе, попытайтесь освободиться от захвата.

После переноса соперником левой ноги через туловище и голову, во время его падения на живот, выпрямите свою правую руку в локте и затем согните, направив кулак в сторону головы. Освободите левую руку, перенесите ее через одноименную ногу соперника и сцепите свои руки в замок за ногой противника (см. рис.).

**Д е т а л и:** для успешного выполнения **последней** части защиты перед переносом левой ноги соперника через голову отставьте в сторону левую руку таким **образом**, чтобы левая нога соперника попала бы под мышку вашей левой руки.

**269. Защита от рычага локтя, выполняемого на дальнюю руку при помощи туловища сверху.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Зацепив правой ногой вашу разноименную руку изнутри и отведя ее **назад**, противник сбивает вас на живот. Захватывая двумя руками вашу правую руку, противник прижимает животом ваши плечи к ковру и одновременно поднимает запястье правой руки **вверх**, пытаясь выполнить болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поверните свою правую руку ладонью в сторону головы и **вверх**, согните ее в локте (см. рис.). Одновременно поверните правую руку ладонью внутрь и согните ее в локте. Теперь непосредственная **угроза** применения болевого приема отпала. Поддерживая затем правую руку локтем к себе, освободитесь от захвата правой руки соперника, забегите ногами влево, лягте на противника и переверните его на спину.

**Д е т а л и:** конечно, попадать в опасное положение нежелательно, поэтому встречайте соперника на ранних подступах к болевому приему. 1. Не давайте противнику возможности зацепить левую руку ногой. Как только соперник подведет свою ногу, согните свою руку в локте и уберите локоть под свою грудь. 2. Не давайте сопернику возможности захватить правую руку, сгибая ее и убирая под свою грудь. 3. Не давайте сопернику **возможности** сбить себя на живот. Покачивая плечами вправо и **влево**, сбейте усилия соперника, одновременно все время подтягивайте колени под живот, не позволяя сопернику толкнуть вас **вперед**. 4. При первой же возможности перейдите в другое **положение**, развернувшись лицом к сопернику. Или, захватив его логу и прихватив руками руку, встаньте в стойку.

## **270. Защита от рычага локтя, выполняемого захватом ближней руки под плечо.**

**Основное положение:** соперник нападает с левого бока. Захватив двумя руками запястье вашей левой руки и поворачиваясь к вам спиной, противник рывком к себе убирает атакуемую руку и отводит ее в **сторону-вверх**. Перекрытая подмышкой ваше разноименное плечо, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поворачивая руку ладонью **внутрь**, уберите голову к своему правому плечу и, выполняя кувырок через левое плечо, забегите ногами к противнику (см. рис.).

**Детали:** во время захвата вашей руки соперником **можно** попытаться уйти от опасного положения поворотом руки ладонью наружу. Ногами при этом следует забегать вправо.

## **271. Защита от рычага локтя, выполняемого зажиманием запястья между головой и плечом.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Захватив правой рукой запястье одноименной **руки**, соперник поднял ее вверх отвел в сторону и, дернув вас за пояс, сбил на живот. Приподняв вашу правую руку вверх, зажав запястье между Головой и правым плечом, противник наложил правую руку на локоть атакуемой руки сверху и, помогая себе **левой** рукой, пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** уберите правую руку под живот, как только противник попытается поднять ее вверх и отвести от туловища. Если это не получается, подвернитесь под соперника, ложась на левый бок, а затем и на спину и приближаясь к противнику левым плечом.

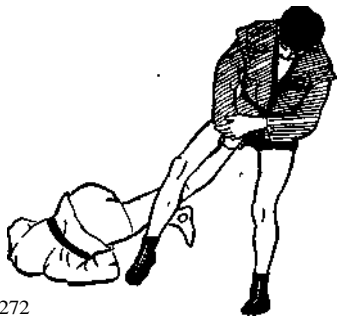
При попытке соперника сбить вас на живот попытайтесь встать в стойку. В случае неудачи поверните руку ладонью наружу (по часовой стрелке) и забегите ногами влево, ложась на правый бок, а затем на спину (см. **рис.1**).

**Детали:** при возможности помогите себе левой рукой, подтянув ее к правой и сцепив обе руки в замок.

## **272. Защита от ущемления ахиллова сухожилия вращением.**

**Основное положение:** соперник нападает с левой стороны. Захватив своими руками вашу левую ногу за голень и бедро и приподняв ногу **вверх**, соперник переносит правую ногу через бедро захваченной ноги изнутри, пытаясь затем сесть на ягодицы и **прдвести** болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

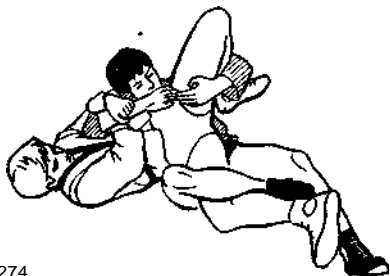
**Способы защиты:** после захвата соперником вашей ноги в момент переноса правой ноги через бедро **изнутри**



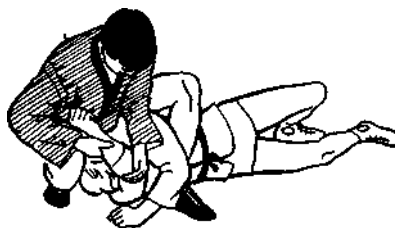
272



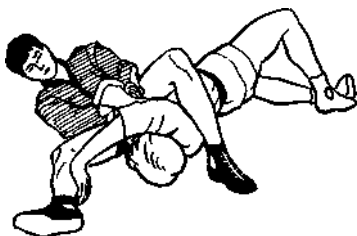
273



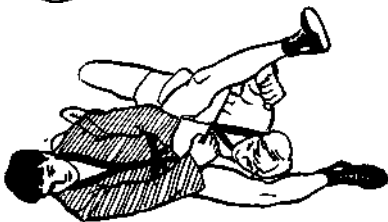
274



276



278





**начните** вращение туловищем в том же направлении, которое предлагает вам соперник (см. **рис:**). Повернитесь на левый бок, затем на спину, увлекая противника за собой.

**Д е т а л и:** во избежание проведения болевого приема в другом положении просуньте атакуемую ногу как можно глубже под мышку сопернику, подтяните носок захваченной ноги на себя и напрягите мышцы голени.

**273. Ущемление икроножной мышцы перегибанием против ущемления икроножной мышцы перегибанием.**

**Основное положение:** соперник нападает с правой стороны. Подведя правую ногу между вашими ногами изнутри и согнув ее в колене, он наложил голень на подколенный сгиб вашей одноименной ноги. Захватывая двумя руками подъем вашей правой ноги и подтягивая стопу к себе, соперник пытается провести болевой прием ущемление икроножной **мышцы** перегибанием.

**Способы защиты:** убрав голову к левому плечу, выполните кувырок вперед через правое плечо. Захватив подъем левой ноги соперника и притягивая ее к себе, перегибайте его ногу через голень его правой ноги, выполняя болевой **прием** ущемление икроножной мышцы перегибанием (см. **рис:**).

**Д е т а л и:** если соперник отвел свою левую ногу в сторону, выпрямляя свою атакуемую ногу в колене, избежите опасного захвата.

**274. Защита от рычага на два бедра.**

**Основное положение:** противник нападает с правой стороны. Проведя правую ногу между вашими ногами изнутри и наложив ее на подколенный сгиб одноименной ноги, соперник повернулся лицом к вашим ногам и захватил двумя руками вашу левую ногу возле колена. Ложась на спину и увлекая защищающегося на себя, противник отводит свои ноги назад, а руки подтягивает к себе, пытаясь провести болевой прием рычаг на два бедра.

**Способы защиты:** захватите двумя руками ближнюю руку противника и притяните к себе. Одновременно отведите левую ногу от себя, выпрямляя ее в колене и в тазобедренном суставе. Располагаясь спиной на сопернике, **проведите** удержание спиной (см. **рис:**).

**Д е т а л и:** мы рассмотрели здесь защиту в конечной стадии выполнения **приема**, но это не исключает построения обороны на подступах соперника; чтобы не дать противнику подвести свою правую **ногу**, выпрямите свою одноименную ногу и отводите правой рукой ногу соперника от себя. Захватите двумя руками правую руку противника, препятствуя повороту его туловища лицом к ногам. Захватите руки про-

**тивника** при **его** попытке захватить левую согнутую в колене ногу и одновременно выпрямите левую ногу в колене и тазобедренном суставе в положении лежа животом на ковре.

**275. Защита от ущемления икроножной мышцы перегибанием кувырком.**

**Основное положение:** соперник нападает с левой стороны. Подведя одноименную ногу (согнутую предварительно в колене) между вашими **ногами**, противник наложил голень правой ноги на подколенный сгиб вашей разноименной ноги и, захватывая двумя руками атакуемую ногу за подъем, подтягивает ее к себе, пытаясь провести болевой прием ущемление икроножной мышцы.

**Способы защиты:** в момент поворота противника лицом к ногам и захвата атакуемой ноги двумя руками кувырнитесь вперед через правое плечо (см. **рис.**). Отталкивая противника спиной и опрокидывая его на спину, **одновременно** выпрямите атакуемую ногу в колене и отведите ее назад, выпрямляя вдоль туловища.

**Детали:** кувырок необходимо делать в тот **момент**, когда соперник поворачивается в сторону ног и пытается захватить руками вашу ногу. Если чуть запоздаете и противник успеет выполнить захват, применить защиту будет труднее.

**276. Защита от рычага локтя, проводимого захватом дальней руки из-под шеи.**

**Основное положение:** соперник нападает с левой стороны. Подведя **левую** руку под вашей шеей и захватив вашу разноименную руку, подтягивая ее к себе, противник забежал на правую сторону. Подтягивая вас за руку, он пытается перевернуть вас на спину, чтобы затем, захватив левую руку, выполнить болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** в момент забегания ногами соперника на другую сторону поднимите правую руку вверх, одновременно -забегите ногами вправо и снимите свою руку со своей шеи, выпрямляя в локте (см. **рис.**).

**Детали:** в случае неудачного выполнения защиты в начальной стадии нападения противника подготовьтесь защитить себя после того, как противник перевернет вас на спину. Для этого подведите левую (**пока** свободную) руку под свою правую. В момент переноса ног соперника ваши руки будут надежно защищены. Как уходить из положения лежа на спине, мы уже говорили выше.

**277. Защита от рычага локтя, выполняемого захватом куртки из-под плеча.**

**Основное положение:** противник нападает с левого бока. **Подведя** левую руку под плечо вашей **одно-**

именной руки и захватив отворот куртки, **противник** подтянул ее к себе, перенес правую ногу через вашу голову и, ложась на спину и подтягивая вас к себе за куртку, пытается перевернуть вас и выполнить болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** захватите левой рукой свою куртку на правой стороне. Правой рукой отведите одноименную ногу соперника в сторону. Поворачиваясь в сторону противника и ложась на спину, правой рукой сбросьте одноименную ногу противника с головы (см. рис.) и, продолжая вращение туловища в сторону противника (ложась на правый бок), перевернитесь на живот и освободите локоть атакуемой руки от захвата соперника.

**Детали:** если указанная защита по каким-либо причинам не получится, скрестите руки и уйдите одним из описанных выше способов из положения лежа на спине.

**278. Защита от рычага локтя, выполняемого со скрещиванием рук на груди.**

**Основное положение:** нападая с правого бока, противник обнял левой рукой вас за туловище. Подтолкнув правой рукой вашу одноименную руку под туловище, он **захватил** ее левой рукой и подтянул к себе. Одновременно соперник захватил правой рукой вашу разноименную руку из-под туловища и скрестил ваши руки на вашей груди. Забегая за спину и **подтягивая** вас к себе, соперник переходит на болевой прием **рычаг** локтя, перенося правую ногу через туловище, а левую ногу через вашу голову.

**Способы защиты:** в тот момент, когда соперник пытается захватить вашу правую руку и тянется под вашим животом за рукой, обхватите левой рукой, предварительно отведенной назад, одноименную руку соперника чуть выше локтя. Прижимая плечом руку противника к своему **туловищу**, наворачивая ее на себя, повернитесь на левый **бок**, а затем на спину, подминая соперника под себя (см. рис.).

В случае неудачи этого движения в тот момент, когда соперник захватит обе ваши руки и окажется за вашей спиной, откиньтесь назад, встаньте на колени и затем в стойку.

Если и это движение не получится и противник натащит вас на себя, прижмите его спиной к ковру и, широко расставив ноги, удерживайте его под собой, забегая ногами в ту сторону, которую соперник попытается освободить.

Следующий этап обороны — перенос противником ноги через вашу голову. **Поднимите** обе свои руки вверх и снимите их таким образом со **своего** туловища. Отталкивая левую ногу противника со своей головы, повернитесь к нему лицом.

**Детали:** если указанные действия не приведут к поло-

**жительным** результатам, скрестите руки и попытайтесь уйти из положения лежа на спине.

### **279. Защита от болевого приема ущемление бицепса.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Подведя левую руку под одноименную руку, противник подтянул атакуемую руку к себе, перенес левую ногу через одноименную руку и, скрещивая ноги на вашей руке, пытается провести болевой прием ущемление бицепса.

**Способы защиты:** при попытке соперника перевернуть вас на спину повернитесь быстрее в этом же направлении и подведите правую руку под разноименную ногу противника. Отталкивая ногу соперника от себя, повалите противника на спину и, поворачиваясь на живот (см. рис.), встаньте в стойку.

**Детали:** один из способов защититься от болевого приема в создавшейся ситуации — не дать противнику перенести **свою** правую ногу через вашу голову. Для этого поднимите правую руку вверх и остановите ногу противника. Одновременно повернитесь ногами вправо и, отталкиваясь от ковра, продвиньтесь головой между ногами противника на его живот.

### **280. Защита от рычага колена.**

**Основное положение:** противник нападает с левой стороны. Подведя левую ногу между вашими ногами изнутри, соперник, действуя ногой как рычагом, переворачивает вас на спину и, перенося правую ногу через вашу голову и туловище, ставит ее с наружной стороны правого бедра. Поднимая руками вашу правую ногу и скрещивая ноги на бедре, противник пытается провести болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** при попытке соперника перевернуть вас на спину, действуя ногой как рычагом, повернитесь в том же направлении, опережая противника, и накройте его в тот момент, когда он окажется лежащим на спине.

**Детали:** если это движение не получится, остановите движение противника в тот момент, когда он попытается перенести правую ногу через ваше туловище и голову. Для этого поднимите руки вверх или сядьте на ковер.

v

## **СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ**

### **Защита от переворотов**

#### **281. Защита от переворота захватом рук спереди.**

**Основное положение:** противник захватил своими руками обе ваши руки и, подтягивая их к себе, забегает



281



в ту или другую (по обстановке) сторону, подталкивая вас плечом и переворачивая на спину.

**Способы защиты:** в момент захвата ваших рук и **подтягивания** их соперником под себя встаньте в стойку или толкните **противника** в грудь своими плечами и повалите на спину (см. рис.).

**Детали:** во время подтягивания соперником ваших рук под себя разведите кисти рук в стороны и обхватите туловище соперника. Сцепляя свои **руки** за спиной партнера, подтяните их к себе и повалите противника на спину.

**282. Защита от переворота захватом одноименного локтя из-под шеи.**

**Основное положение:** **противник** подвел правую руку под ваше туловище и захватил локоть одноименной руки изнутри. Подтягивая **локоть** к себе и действуя рукой как рычагом, **противник** пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** помогая себе левой рукой, захватите разноименную руку противника за рукав и притяните к себе. Головой поднырните под правое предплечье соперника и не позволяйте ему подвести руку под свою голову (см. рис.).

**Детали:** при удачной попытке противника выполнить захват и подвести предплечье под вашу голову забегите ногами вправо и встаньте на четвереньки, а по возможности в стойку.

**283. Удержание спиной против переворота обхватом за туловище.**

**Основное положение:** противник обхватил вас за туловище двумя руками. Сцепив свои **руки** в замок на вашем животе, он пытается перекинуть вас через себя, ложась на правый бок, а затем на спину.

**Способы защиты:** позволив противнику захватить вас двумя руками и сцепить руки у вас на животе, разведите свои руки в стороны и **обхватите** разноименные руки противника чуть выше локтя. Прижимая их руками к своему **туло-**



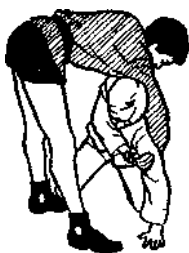
983



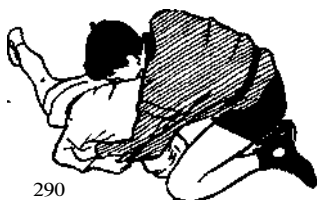
284



285



288



290

**вищу**, повернитесь на правый бок (см. рис.), затем на спину и проведите удержание **спиной**, широко разведя ноги в стороны.

**Детали:** если соперник все же сумел перевернуть вас, не останавливаясь, вращайтесь по ходу движения дальше и опять встаньте на четвереньки.

**284. Защита от переворота с захватом одноименной ноги.**  
Основное положение: противник захватил левой

рукой одноименную ногу за подъем и подтянул ее к себе. Одновременно захватив правой рукой одежду на разноименной **стороне, противник** переворачивает вас на спину через правый бок.

**Способы защиты:** выставьте обе руки в стороны и обхватите ноги соперника снаружи, сцепив руки в замок (см. рис.). Отведите правую ногу вправо, левую влево.

**Детали:** при первом же удобном случае выпрямите захваченную ногу в колене и положите на ковер.

285. **Защита от переворота с захватом одноименной руки из-под шеи.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой из-под шеи вашу одноименную руку за запястье и, подтянув к себе, забежал влево. Продолжая тянуть захваченную руку, соперник бежит дальше, пытаясь перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** забегая ногами влево, старайтесь сохранить положение, при котором соперник находился бы всегда со стороны головы. Поднимите левую руку вперед, захватите разноименную ногу противника снаружи и помогите сохранить первоначальное **положение** (см. рис.).

**Детали:** в случае, если **описанная** защита не получилась и соперник перевернул вас на живот, продолжайте вращаться в том же направлении, переворачиваясь опять на живот.

286. **Защита от переворота захватом одноименной руки из-под мышки.**

**Основное положение:** противник захватил вашу правую руку из-под мышки одноименной рукой и подтащил ее вверх. Подтягивая ее дальше и перемещаясь вправо, он пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** не позволяйте сопернику вытаскивать кисть атакующей руки вверх. Для этого направьте руку к своему левому плечу и наложите кисть на плечо (см. рис.) или на локтевой сгиб.

Если соперник все же сумел вытаскивать вашу правую руку вверх, забегите ногами влево, стараясь держать противника все время перед собой. Для усиления защиты захватите левой рукой разноименную ногу противника снаружи.

**Детали:** если оба варианта защиты не получились и **противник** захватил вашу правую руку **из-под** мышки и, переместившись на **правую сторону**, начал **переворот**, **выполните** кувырок **вперед через** правое плечо, отталкивая противника от себя и сбивая его своим тазом на спину.

287. **«Мельница» против переворота захватом разноименной руки снизу.**

**Основное положение:** противник подвел правую руку под плечо вашей разноименной руки спереди-снизу. Наложив правую руку на вашу спину **сверху**, он пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** как только противник подведет свою правую руку снизу под ваше плечо, захватите его левой рукой как можно выше **за** рукав и подтяните к себе. Одновременно придвиньте правое плечо к сопернику и поднимите голову вверх. Подводя правую руку под разноименное бедро противника изнутри, выпрямите туловище, встаньте на колени (см. рис.). Разворачивая туловище противника (занося его ноги за свою спину), опустите свое левое плечо вниз и сбросьте соперника на спину.

**Детали:** концовку приема можно усилить, вставая в стойку. Для этого после выпрямления туловища, стоя на коленях, поставьте правую ногу на стопу и, поднимая правым плечом противника вверх, встаньте на обе ноги и выпрямите их в коленях. Отводя правое плечо назад, а левое посылая вперед, наклонитесь вперед и сбросьте соперника на ковер.

#### **288. Защита от переворота с захватом одноименных пройм.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой одноименную пройму вашей куртки снизу. Одновременно левую руку он наложил на ваши плечи и захватил **сверху** пройму на левой стороне. Подведя предплечье правой руки под вашу голову и действуя одновременно двумя **руками**, он пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** уберите голову к левому плечу и подведите ее под правое предплечье соперника. Одновременно забегите ногами вправо (см. рис.).

**Детали:** если соперник вас все же перевернет, продолжайте вращаться в том же направлении, переворачиваясь опять на живот.

Перед началом нападения соперника наложите обе свои руки на разноименные колени противника и не позволяйте ему взять захват.

#### **289. Защита от переворота с захватом разноименных пройм.**

**Основное положение:** противник положил обе руки на ваши плечи и захватил разноименные проймы куртки. Прижимая вас к коврику, он рывком приподнял одно плечо **вверх**, одновременно опуская другое вниз, пытаясь перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** подтяните колени к груди, сгибая обе ноги в коленях. Разведите руки в стороны и обхватите обе ноги противника снаружи (см. рис.). Выждав **удобный** момент, встаньте на четвереньки, а затем и в стойку.

**Детали:** если соперник все же сумел перевернуть вас на



**спину, то, не останавливаясь** в этом **положении, продолжайте** вращаться в том же направлении, переворачиваясь опять на живот. В момент смены противником захвата встаньте в стойку.

**290. Защита от переворота с захватом разноименных пройм и забеганием.**

**Основное положение:** наложив сверху руки на разноименные проймы и взявшись за **них**, соперник подводит левую руку под вашу голову снизу и, забегая в левую сторону за спину, пытается вас перевернуть.

**Способы защиты:** опустите голову вниз, не позволяя сопернику подвести под нее свое предплечье. Поднимите руки вверх и захватите разноименные руки противника за куртку или за локти (см. рис.). Притягивая локти соперника к себе, забегайте в том же направлении, что и он, пытаясь держать его все время перед собой.

**Детали:** в случае неудачной защиты и переворота вас соперником на спину продолжайте вращение и перевернитесь опять на живот.

## **Защита от болевых приемов**

**291. Защита от узла, выполняемого разноименной ногой.**

**Основное положение:** противник зажал подколенным сгибом правой ноги вашу левую руку. Отводя левую ногу назад и разворачивая туловище, он прижимает бедром ваше левое плечо и пытается провести болевой прием узел.

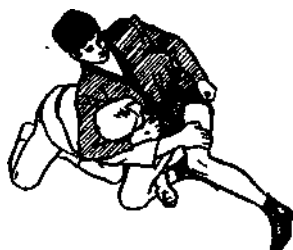
**Способы защиты:** как только **соперник** присядет, зажав вашу левую руку, захватите правой рукой разноименную ногу соперника за подколенный **сгиб**, препятствуя его вращению вокруг правой ноги (см. рис.).

**Детали:** в случае, если указанная защита не получается, подтяните атакованную руку локтем к себе и начните вращение в том же направлении, что и соперник (забегая ногами вправо), чтобы не дать ему возможности занять устойчивое положение.

**292. Защита от узла, выполняемого одноименной ногой.**

**Основное положение:** противник зажал подколенным сгибом левой ноги вашу одноименную руку при попытке захватить его ногу изнутри. Поворачиваясь вокруг правой ноги назад, **прижимая тазом** ваше левое плечо к ковру и отводя кулак захваченной руки назад, противник пытается провести болевой прием **узел**.

**Способы защиты:** обхватите правой рукой разноименную ногу противника снаружи и сцепите свои руки в замок, удерживая ногу противника (см. рис.). При его **попыт-**



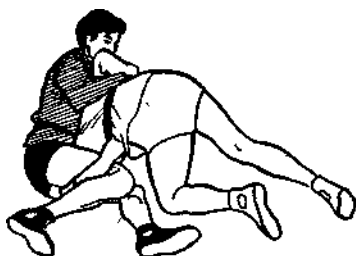
291



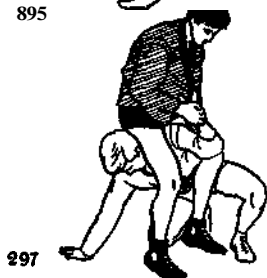
993



993



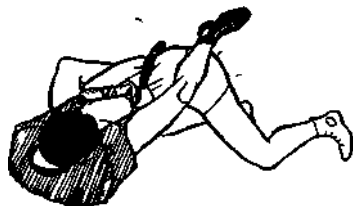
895



297



298



300



ках расцепить захват, вращаясь вокруг правой ноги (против часовой стрелки), поворачивайтесь в том же направлении, отбегая ногами вправо.

**Детали:** при каждой возможности пытайтесь выдернуть кулак левой руки из-под **подколенного** сгиба противника.

### **293. Защита от рычага локтя, проводимого одноименной ногой.**

**Основное положение:** при попытке захватить его ногу изнутри противник захватил подколенным сгибом левой ноги вашу одноименную ногу. Поворачиваясь вокруг правой ноги назад и выпрямляя захваченную руку в локте, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** защита захватом левой ноги противника двумя руками может пригодиться и в этом случае (см. рис.). Попытайтесь ее применить. Если она не выходит и противник успел развернуться вокруг своей правой ноги, повернитесь спиной к сопернику и поверните атакуемую руку ладонью внутрь. Сгибая ее в локте и забегая ногами на соперника, положите его на живот.

**Детали:** при каждой возможности пытайтесь освободиться от захвата левой руки, поддергивая локоть к себе.

### **294. Защита от обратного узла.**

**Основное положение:** после вашей попытки захватить одноименную ногу противника изнутри противник зацепил разноименной ногой вашу левую руку, которую вы согнули кулаком вниз. Ложась на левый бок, противник отводит правое бедро назад, пытаясь выполнить болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** вставая на четвереньки, забегайте ногами влево (к противнику) и зацепитесь левой рукой за свою ногу или за свою одежду (можно захватить свой пояс сбоку) (см. рис.).

**Детали:** после захвата противника своей рукой за одежду или за ногу оттолкните его от себя и, кувыркаясь назад, опрокиньте его на спину и накройте сверху туловищем, проводя удержание.

### **295. Удержание спиной против рычага на два плеча.**

**Основное положение:** соперник подвел правую руку под мышку разноименной руки и наложил ладонь на вашу шею. Левую руку он также подвел под мышку разноименной руки и попытался положить на шею, стараясь сцепить свои руки в замок, свести их вместе и провести болевой прием.

**Способы защиты:** как только противник подведет правую руку под ваше разноименное плечо, опустите левую руку вниз и прижмите руку противника к своему туловищу. Одновременно пододвиньте свои ноги к противнику — соперник не сможет выполнить захват левой рукой.

Если соперник все же успел подвести левую руку под ваше разноименное плечо, то опустите локти обеих рук вниз, не давая сопернику положить ладони обеих рук на вашу шею, перевернитесь и проведите удержание спиной (см. рис.).

**Детали:** в случае неудачной защиты полежите обе руки на разноименные колени противника, опуститесь на живот и положите голову на ковер. Лежите плашмя на ковре, не давая сопернику провести болевой прием.

#### **296. Защита от болевого приема рычаг плеча.**

**Основное положение:** противник подвел правую руку под локтевой сгиб вашей разноименной руки. Подтягивая ее к себе, соперник наложил левую ногу на ваш одноименный бок. Подтягивая захваченную руку к себе, противник лег на правый бок и, продолжая тянуть атакуемую руку, пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** откиньте голову назад и заведите ее за свое плечо (см. рис.). Прорываясь ногами между ногами противника, забегите влево, накрывая противника своим туловищем. Правой рукой старайтесь помочь себе, отодвигая ноги противника или отталкиваясь от ковра.

**Детали:** во время выполнения защиты старайтесь освободить от захвата атакуемую руку, сгибая ее в локте или сцепляя свои руки в замок.

#### **297. Защита от рычага локтя, выполняемого накладыванием ноги на плечо.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой запястье вашей разноименной руки и приподнял ее **вверх**. Затем перенес левую ногу через вашу голову и положил сверху на ваше левое плечо. Захватывая атакуемую руку двумя руками и разворачивая ее ладонью наружу, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** согните атакуемую руку в локте кулаком вверх и поверните ее ладонью к противнику. Захватите одежду на груди противника (см. рис.) и забегите ногами вправо. Поднимая голову вверх, захватите противника правой рукой за отворот куртки и проведите удержание или перейдите на болевой прием рычаг локтя.

**Детали:** не ждите момента, когда соперник захватит вас на болевой прием. Защищаться можно и в тот момент, когда соперник начнет переносить левую ногу через вашу голову.

#### **298. Защита против узла, выполняемого накладыванием ноги на плечо.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой вашу разноименную руку около кисти. Перенеся левую ногу через вашу голову и наложив ее на одноименное плечо сверху, соперник подвел ее под бедро вашей одноименной ноги. Скрещивая свои ноги и выпрямляя левую ногу в колене, соперник пытается провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** выпрямляя обе ноги, ложитесь

на живот. Поворачиваясь **на** левый бок и поднимая голову вверх, переместитесь вправо (см. рис.), затем, опять вставая на колени, наложите правую руку на разноименное плечо противника и, притягиваясь к нему, накройте его своими ногами, проводя удержание или переходя на болевой прием.

**Д е т а л и:** по возможности постарайтесь сразу поднять голову вверх и наложить ее на бедро соперника. Можно сцепить свои руки в замок.

### 299. Защита от обратного узла.

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник подвел правую руку под ваше разноименное плечо изнутри. Садясь на ковер и разведя широко ноги, он подтащил вас к себе, наложил левую ногу к вам на шею, а правую положил на поясницу. Приподнимая кулак захваченной руки **вверх**, противник пытается провести болевой прием обратный узел.

**С п о с о б ы** защиты: напрягите мышцы атакуемой руки и подведите кулак под свой живот. Захватите себя за пояс или куртку. Можно сцепить свои руки в замок. Если вы захватили свой пояс (см. рис.), что желательнее, то отодвигая от себя правой рукой разноименную ногу **противника**, снимите\* ее с головы и приподнимите голову **вверх**, продвигаясь к противнику.

**Д е т а л и:** если соперник не успел вас хорошо захватить, выпрямите руку в **локте** и тут же согните ее кулаком к голове, поворачивая руку ладонью наружу.

### 300. Защита от рычага локтя, проводимого кувырком назад.

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** соперник захватил правой рукой рукав вашей разноименной руки и приподнял вверх. Подтягивая руку к **себе**, соперник сделал кувырок назад, широко раздвинув ноги. Ложась на спину, соперник разворачивает таз и заносит правую ногу за вашу голову. Левая нога противника располагается поперек вашего живота. Отгибая вашу голову правой **ногой**, соперник пытается сбить вас на спину и провести болевой прием рычаг локтя.

**С п о с о б ы** з а щ и т ы: захватите левой рукой куртку на правой стороне соперника как можно ближе к поясу (можно и за пояс). Правой рукой также захватите куртку на груди противника. Подтяните соперника к себе, сгибая его в пояснице. Забегая ногами в сторону головы, подержите немного соперника в неудобном для него положении (см. рис.). Выбрав **благоприятный** момент, встаньте в стойку **или**, перенеся правую ногу через его голову, попытайтесь провести болевой прием рычаг локтя.

**Д е т а л и:** можно, не останавливаясь, попытаться встать на **ноги**, используя движение ногой противника от себя.

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА СО СТОРОНЫ НОГ

### Защита от переворотов

**301. Рычаг колена против переворачивания захватом одноименных бедер.**

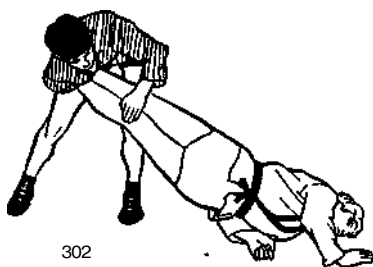
**Основное положение:** соперник, встав между вашими ногами и захватив их двумя руками снаружи, приподнимает вверх и, занося правое бедро **вперед**, переносит его через вашу ногу, переворачивая таким образом вас на спину.

**Способы защиты:** как только противник перевернет вас на спину, поднимите ноги вверх и наложите их на ноги **соперника**. Захватывая руками разноименные ноги соперника и подтягивая их к себе, одновременно оттолкните двумя ногами противника от себя, сбивая его на живот. Продолжая удерживать обе ноги и скрещивая свои ноги, **выберите** одну ногу противника и **проведите** болевой прием рычаг колена (см. рис.).

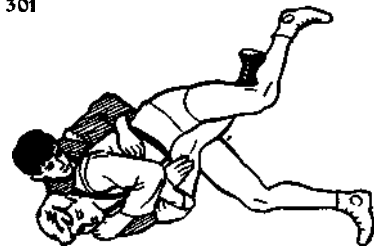
**Детали:** мжно не дожидаться, когда соперник перевернет вас на живот. Как только он захватит и поднимет



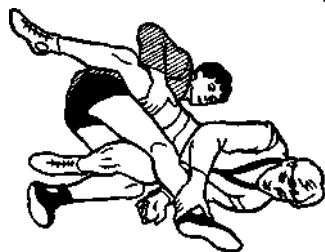
301



302



303



305

ваши ноги **вверх**, захватите нога соперника и выполните кувырок **вперед, сталкивая** ногами противника на ковер.

**302. Защита против переворачивания захватом двух ног вместе.**

**Основное положение:** противник захватил **двумя** руками ваши скрещенные ноги, приподнял их вверх и, вставая на ноги, пытается перевернуть вас на спину, вращая ноги.

**Способы защиты:** удерживая туловище прямым и вращаясь в предложенном противником направлении, повернитесь дальше, не задерживаясь на спине, и опять ложитесь на живот (см. рис.).

**Детали:** сгибая и разгибая туловище в пояснице, можно освободиться от захвата ног противником. Удобной защитой от рассматриваемого способа переворота служит разъединение ног. При попытке соперника взять ваши ноги вместе разведите их широко в стороны.

**303. Защита от переворачивания зацепом одноименной ноги снаружи.**

**Основное положение:** противник зацепил одноименную ногу снаружи, подвел носок своей ноги между ваших бедер и наложил стопу на другую вашу ногу. Действуя своей ногой как рычагом, соперник пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** для осуществления подобного маневра противнику необходимо переместить туловище на ту сторону, в которую он намерен вас вращать. Для предотвращения этого захватите руку противника двумя руками и прижмите к своему плечу, одновременно отведите свободную ногу в сторону, предотвращая вращение и сбрасывая противника на ковер (см. рис.).

**Детали:** можно защититься, не дав сопернику возможности провести зацеп ногой. Для этого оттолкните своей рукой одноименную ногу противника вниз или подтяните ее вверх.

**304. Рычаг колена против переворачивания захватом одной ноги и зацепом другой.**

**Основное положение:** соперник находится между вашими ногами. Захватив одну из них за бедро снаружи, он зацепил другую голенью изнутри, пытаясь перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** переворачиваясь на спину чуть **быстрее**, чем желает соперник, и захватывая двумя руками его ногу, оказавшуюся между вашими ногами, сбейте соперника на живот (см. рис.) и проведите болевой прием рычаг колена.

**Детали:** во время кувырка согнитесь в пояснице и **подтяните** плечо к ноге **противника**. Захватывая его ногу и выпрямляясь в **пояснице**, оттолкните двумя ногами противника от **себя**.

**305. Обратный узел против переворачивания** захватам руки **между ногами**.

**Основное положение:** **противник**, проведя свою левую руку между вашими **ногами**, захватил вашу разноименную руку за запястье и подтянул к себе. Протягивая вашу руку между вашими ногами и сталкивая вас плечом **вперед**, соперник пытается перевернуть вас **на спину**.

**Способы защиты:** попытайтесь освободиться от захвата руки. Если это не удастся, выполните быстро кувырок вперед **и, захватывая** руку **противника**, оттолкните двумя ногами плечи соперника от себя. Он окажется сбитым на живот или на четвереньки. Подводя правую руку под разноименное плечо соперника в области локтевого **сгиба**, согните его руку в локте и проведите болевой прием обратный узел (см. рис.).

## **Защита от болевых приемов**

**306. Защита от ущемления икроножной мышцы.**

**Основное положение:** став между вашими ногами на **колени**, соперник наложил голень правой ноги на подколенный сгиб вашей одноименной ноги снаружи и, сгибая вашу ногу в колене, **пытается** провести болевой прием ущемление икроножной мышцы.

**Способы защиты:** в тот момент, когда противник накладывает правую ногу на подколенный сгиб вашей ноги, повернитесь на левый бок и, выпрямляя атакуемую ногу в колене, отведите ее от себя вдоль туловища, одновременно поворачиваясь на спину (см. рис.). Для усиления движения помогите себе левой **ногой**, накладывая ее на свою правую ногу.

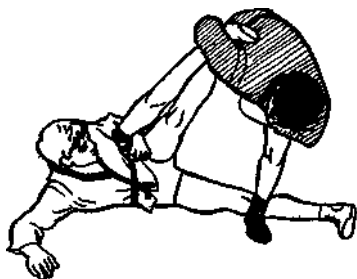
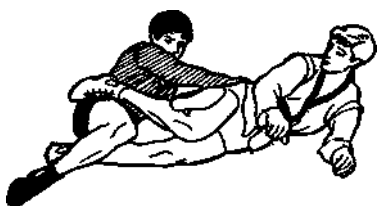
**Детали:** если предложенный маневр не получится и соперник успеет взять атакующий захват, повернитесь на правый бок, сваливая противника на ковер и помогая себе левой ногой. Одновременно пододвиньтесь туловищем **к** сопернику, разгибая атакуемую ногу в колене.

**307. Защита от ущемления ахиллова сухожилия вращаясь.**

**Основное положение:** **соперник захватил правой** рукой вашу одноименную ногу под мышку и, поворачиваясь и ложась на живот, прижал ахиллово сухожилие лучевой костью своей руки, проводя болевой прием.

**Способы защиты:** используя поворот соперника





309



310

на живот, продолжайте вращение туловища, **поворачиваясь** в том же направлении **дальше**. Оказавшись на спине, подтяните носок атакующей ноги к себе, захватите двумя руками одежду на груди **соперника** и притяните ее к себе (см. рис.).

**Детали:** начиная защиту, напрягите мышцы ноги, подтягивая носок ноги к себе и чуть поворачивая его внутрь (за туловище соперника).

### 308. Защита от ущемления ахиллова сухожилия садясь.

**Основное положение:** соперник захватил правой рукой вашу разноименную ногу под мышку и, перенеся правую ногу через ваше туловище, поставил ее на колено возле разноименного бока. Сгибая вашу ногу в колене, противник пытается провести ущемление ахиллова сухожилия садясь.

**Способы защиты:** в момент переноса соперником своей правой ноги через ваше туловище поднимите вверх левую руку и, как только нога соперника ее коснется, захватите ногу противника под мышку (см. рис.). Выпрямляя левую ногу в колене и отталкивая ею соперника, переверните его на спину и **проведите болевой** прием ущемление ахиллова сухожилия на правую ногу, помогая себе при этом правой рукой.

**Детали:** все защитные действия, выполняемые при нападении соперника болевым приемом на ахиллово сухожилие, выполняются и здесь в самый первый момент атаки:

**подтягивание** носка ноги на **себя**, поворот его внутрь, проталкивание при первой же возможности вперед.

### **309. Защита от рычага колена.**

**Основное положение:** став на четвереньки со стороны ног, противник захватил обе ваши ноги и приподнял их вверх. Ложась на спину под ваши ноги, соперник приподнял свои ноги вверх и скрестил их на атакуемых ногах. Приподнимая таз вверх и выбирая одну ногу, противник пытается провести болевой прием рычаг колена.

**Способы защиты:** при первых же попытках соперника начать атаку продвиньте свои ноги как можно дальше к сопернику (в сторону его головы), при этом ваши ноги окажутся захваченными за бедра (см. рис.). Скрестите свои ноги и держите их чуть согнутыми в **коленях**, не позволяя противнику разъединить их. На обе ноги провести болевой прием невозможно.

**Детали:** вращаясь, повернитесь на спину, захватите бедра соперника **и**, подтягивая их к себе, продвиньте свои ноги **еще** глубже к голове **соперника**. Как только он увидит бесполезность своих намерений и отпустит захват ног, сразу же перевернитесь на живот или встаньте в стойку.

### **310. Защита от ущемления ахиллова сухожилия руками.**

**Основное положение:** соперник приподнял обе ваши **ноги**, лег под них на спину и скрестил свои ноги на ваших ногах. Подводя лучевую кость под ахиллово сухожилие лежащей сверху ноги, соперник подтягивает обе руки к себе, проводя болевой прием.

**Способы защиты:** скрестите свои ноги и держите их вместе. Распознав намерения **соперника**, перевернитесь на спину, захватите одну руку соперника и притяните ее к себе (см. рис.). Одной рукой противник не сможет выполнить болевой прием.

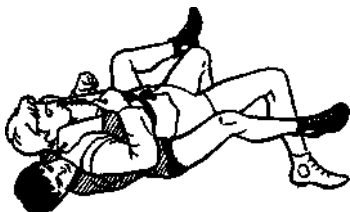
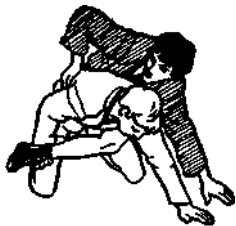
**Детали:** если захват соперника не очень крепкий, можно, перевернувшись на спину, потратить силы на расцепление ног соперника и прорыв к нему. Может сложиться **ситуация**, когда одна ваша нога окажется на свободе; тогда, не теряя времени, встаньте в стойку.

## **СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА ВЕРХОМ**

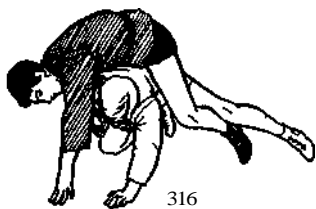
### **Защита от переворотов**

#### **311. Защита от переворота зацепом ноги.**

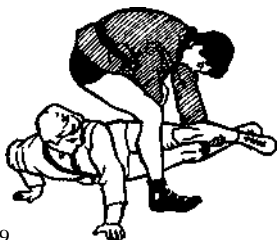
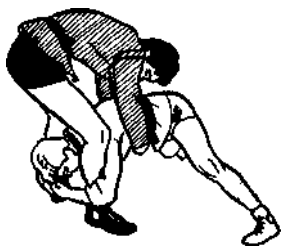
**Основное положение:** соперник просунул правую ногу между вашими ногами изнутри и наложил ее на подколенный сгиб разноименной ноги. Выпрямляя свою



314



316



319



320

ногу и действуя *сю* как **рычагом**, он переворачивает вас на спину.

**Способы защиты:** еще до начала атаки попытайтесь не дать противнику просунуть свою правую ногу между вашими ногами. Для этого поставьте правую, согнутую в **локте**, руку на свое бедро. При приближении ноги соперника отведите ее предплечьем от себя (см. рис.). В случае неудачи повернитесь на правый бок, прижимая ногу соперника к коврику, одновременно отведите левую ногу назад, выпрямляя ее в колене. Соперник не сможет наложить **на** нее свою ногу.

При неудачах в первых двух защитных действиях переключите свое внимание на руки **противника**, стараясь захватить их своими руками. После захвата притяните соперника к **себе**, препятствуя его намерениям.

**Детали:** в благоприятный момент, после того как соперник начнет атаку, можно неожиданно встать в стойку, сбрасывая соперника со своей спины.

### **312. Защита от переворота с зацепом ног и захватом шен из-под плеча.**

**Основное положение:** **соперник**, захватив двумя руками ваш **пояс**, приподнял вас вверх и подвел обе свои ноги под ваш живот, пытаясь зацепить ногами ваши ноги. Одновременно он подводит правую руку под ваше одноименное плечо, накладывая свою ладонь вам на шею, пытаясь затем перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** при попытках соперника поднять вас захватом за пояс вверх и подвести под ваш живот свои **ноги**, опустите свои руки вниз и постарайтесь **захватить** разноименную **ногу** соперника за подошву. Подтягивая ногу противника под свой живот (см. рис.) и подталкивая его плечом от **себя**, **сбросьте** соперника со своей спины и положите на **ковер**. Если такая защита не получается, обопричьтесь **головой** о ковер, не выставляя вперед руки, чтобы не дать противнику возможности их захватить. В случае неудачи и этого маневра прижимайте к своему туловищу **свою** руку всякий раз, когда соперник попытается подвести свою руку под ваше плечо.

**Детали:** если **соперник** сумел опередить все ваши защитные действия и проводит переворот, «помогите» ему, стараясь вращаться чуть быстрее, чем он **задумал**, и накройте его своим телом в тот момент, когда соперник начнет переворачивать вас на спину.

Не забудьте при этом сковать его действия, захватив руками его руки и скрестив ноги на **его** ноге. Свободную **ногу** соперника желательно придавить своим боком.

**313. Защита от переворота с захватом разноименной руки**  
и ложась на спину.

**Основное положение:** соперник подтолкнул своей рукой ваш одноименный локоть к вам под грудь, одновременно он подвел свою левую руку навстречу вашей разноименной руке со стороны левого плеча. Захватив вашу правую руку разноименной рукой и подтягивая ее к себе, соперник ложится на правый бок, а затем и на спину, пытаясь подтянуть вас за правую и перевернуть на ковер.

**Способы защиты:** в самом начале атаки соперника попытайтесь захватить двумя руками левую руку противника и, наложив ее на свое плечо, выполнить кувырок через левое плечо (см. рис.), переворачивая соперника на спину. Если соперник сумел опередить вас и выполнить описанный выше захват, то, вращаясь чуть быстрее, постарайтесь перевернуться на противника, придавив его своей спиной.

**Детали:** после переворота на спину держитесь точно посередине живота противника, не позволяя ему сбросить вас с себя и положить рядом на ковер.

При первой же возможности перевернитесь на живот и накройте соперника туловищем.

### **314. Защита от переворота вращением.**

**Основное положение:** и е: противник, сидя верхом, захватил двумя руками ваш пояс на спине, подтянул вас кверху, подвел под ваш живот свои колени. Затем, отпустив пояс, подвел свои руки под мышки ваших одноименных рук, захватил отвороты и, прижимаясь животом к вашей спине, лег на правый бок, пытаясь перевернуться на спину, увлекая вас за собой.

**Способы защиты:** прежде всего постарайтесь не дать сопернику подвести под вас свои ноги, отталкивая их предплечьями одноименных рук. Можно захватить одну ногу за подошву и попытаться перевернуть соперника на спину. Если переворот не получается, переключите все внимание на руки. Крепко прижимая свои руки к своему туловищу, не позволяйте сопернику подвести близко руки и захватить одноименные отвороты. Если одной рукой противник сумел взять захват, ложитесь на живот и встречайте вторую руку противника двумя руками.

Но допустим, соперник сумел прорваться и, взяв захват, начинает переворачиваться на спину, увлекая вас за собой. Как только соперник ляжет на спину, прижмите его спиной к коврику и разведите ноги широко в стороны, перемещаясь спиной в направлении, препятствующем перевороту соперника на живот (см. рис.).

**Детали:** опираясь о соперника спиной, ждите момента,

когда **противник начнет** убирать из-под вас свое туловище. В этот момент можно опять перевернуться на живот, вращаясь в **направлении**, предложенном соперником.

### **315. Защита от переворота ложась.**

**Основное положение:** сидя **верхом**, соперник захватил руками отворот вашей куртки и, опускаясь на спину, увлекает вас к себе. Опустившись на ковер, противник смещается в сторону, пытаясь положить вас на спину рядом с собой.

**Способы защиты:** во время падения соперника на спину и его рывка на себя между вашими телами имеется расстояние. Во время движения назад нужно успеть повернуться на живот в то время, пока ваше тело будет преодолевать это расстояние в своем падении (см. рис.).

**Детали:** второй вариант защиты — накрыть соперника своим телом, удерживая и прижимая его к коврику спиной. Как только противник начнет отодвигаться в сторону, перевернитесь на живот.

### **316. Защита от переворота разгибанием.**

**Основное положение:** сидя **верхом**, противник подвел правую руку под одноименное плечо и положил на вашу шею. Одновременно он зацепил левой ноггвй **вашу** одноименную ногу снаружи нажимая грудью на ваши плечи. Поднимая локоть захваченной руки вверх и заводя свою руку за вашу голову, противник пытается перевернуть вас на **спину**.

**Способы защиты:** при попытке соперника подвести правую руку под ваше плечо прижмите плечо к своему туловищу, не допуская захвата (см. рис.). В случае подведения руки старайтесь прижать под мышкой руку противника и, повернувшись на правый бок, перевернуть его на спину, наворачивая его руку на себя. При попытке противника зацепить левой ногой вашу ногу уберите левой рукой ногу противника в сторону или выпрямите атакуемую соперником ногу в колене и вытяните ее вдоль туловища.

**Детали:** в случае удачного захвата соперником руки и ноги опустите локоть правой руки вниз, сцепите свои руки в замок. Затем, поворачиваясь вправо и поднимая вверх левую ногу, перевернитесь на противника, прижимая его своей спиной.

### **317. Защита от переворота, проводимого с обхватом за туловище.**

**Основное положение:** прижимая своими руками ваши руки к вашему туловищу, противник сцепляет свои руки в замок и, ложась на спину, перекатывает вас через себя и кладет рядом с собой.

**Способы защиты:** широко разведите руки **в стороны** и поставьте на ковер. Если такой **вариант** защиты не получится, то, сгибая свои руки или хвтя бы одну из **них** в локте, постарайтесь освободить одну руку. Если захват соперника приходится на ваш локоть или выше (удерживает плечо), то, поднимая предплечье вверх, вы сбросите захват противника **вверх**. Если захват противника удерживает ваше предплечье, то, поднимая локоть своей руки вверх и **отводя** его от **себя**, можно освободить руку, **приподнимая** свой локоть. После освобождения одной руки освободите таким же способом другую. Захватив руки **противника**, переверните **противника** на спину или останьтесь стоять на четвереньках (см. рис.).

**Детали:** для удобства освобождения можно внезапно лечь на живот, широко раздвинув **ноги**, и повернуться (забежать ногами) в какую-либо сторону, стараясь разорвать захват рук противника.

318. Защита **от** переворота, проводимого броском прогибом.

Основное **положение:** противник, сидя верхом лицом к ногам, обхватил вас двумя руками за **туловище**, **сцепил** свои руки в замок, встал на ноги и, перенеся одну ногу через ваше туловище, **приподнимает** ваше туловище, стараясь бросить вас на спину.

**Способы защиты:** при захвате противником вашего туловища **ложитесь** на ковер, широко раздвинув **ноги**, препятствуя захвату **соперника**. В случае неудачи захватите двумя руками **ноги** Соперника снаружи и **сцепите** в замок, стараясь свести ноги противника вместе и сбить соперника в борьбу лежа (см. рис.).

**Детали:** в **случае** успешного применения противником приема и падения на спину перевернитесь опять на живот, так как во время перемены противником захвата всегда можно успеть опять вывернуться на живот.

319. Защита от переворота с захватом ноги **рукой**.

Основное **положение:** сидя верхом лицом к **ногам**, противник, сжимая ногами ваше туловище, захватил руками ваши ноги за подъемы разноименных ног. Подтягивая пятки к себе и сгибая ваши ноги в **коленях**, противник **сменил** захват, взяв одноименную ногу из-под другой ноги. Продолжая тянуть за ногу, соперник пытается перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** ложитесь на живот, отодвигая свои ноги от рук **соперника** и делая захват за стопы ног **невозможным**. Если это не удалось и противник успел выполнить разноименный захват, дождитесь **момента**, когда соперник будет менять захват. Скрещивая свои ноги и помогая

одной ногой другой, выпрямите свои ноги в коленях, освобождаясь от захвата (см. рис.).

**Детали:** при выпрямлении ног держите их скрещенными или просто согнутыми, но вместе.

**320. Защита от переворота, выполняемого при помощи ноги.**

**Основное положение:** соперник, сидя верхом лицом к ногам, подвел ногу под ваше разноименное плечо. Просунув ее дальше и отводя бедро назад, он накладывает стопу вам на шею, чтобы, действуя ногой как рычагом, перевернуть вас на спину.

**Способы защиты:** при прохождении ноги под вашим плечом опустите свою руку вниз; подводя ногу соперника под свою грудь. Захватите рукой одноименную ногу соперника за пятку и подтяните к себе (см. рис.), скрещивая ноги соперника на своей груди.

**Детали:** в случае переворота на спину повернитесь опять на живот, ложась на ногу сопернику.

## Защита от болевых приемов

**321. Защита от болевого приема узел.**

**Основное положение:** сидя верхом, противник подвел левое предплечье под вашу одноименную руку таким образом, чтобы запястье вашей руки оказалось на локтевом сгибе руки противника. Сбивая вас на живот, противник поднимает кулак захваченной руки вверх, пытаясь провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** поднимите захваченную руку вверх, выпрямляя ее в локте. Сводя свои руки вместе, сцепите их в замок (см. рис.).

**Детали:** не давайте сопернику взять жесткий захват, перемещаясь все время по ковру, захватывая его руки своими руками.

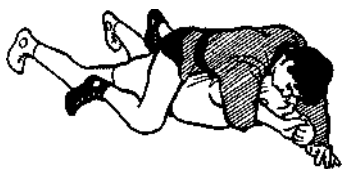
**322. Защита от рычага плеча с захватом руки под мышку.**

**Основное положение:** сидя верхом, противник обхватил левой рукой вашу одноименную руку, захватив запястье под мышку. Сбивая вас на живот и поднимая кулак захваченной руки вверх, противник пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** стараясь остаться на четвереньках, попробуйте встать в стойку (см. рис.), сбивая противника на живот и выдергивая руку из захвата.

**Детали:** после захвата руки выставьте вперед правую руку, не допуская переноса противником ноги через вашу голову. Одновременно поворачивайтесь на правый бок и





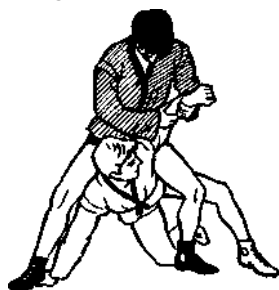
321



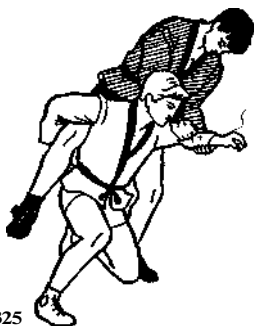
322



323



324



325

на спину, прорываясь между ногами противника головой вперед и переворачиваясь на живот.

### 323. Защита от рычага на два плеча.

**Основное положение:** сидя верхом, противник подвел правую руку под ваше одноименное плечо и наложил руку на шею. Проводя **такой же** захват левой **рукой**, противник ложится на спину, увлекая вас за собой, укладывая на свой живот и **пытаясь**, сводя свои руки вместе, провести болевой прием рычаг на два плеча.

**Способы защиты:** для защиты **от нападения** рычагом на два плеча прижмите обе руки к своему туловищу, не **давая** сопернику **возможности** подвести свои руки под

ваше плечо. Если соперник все же сумел подвести **руку**, поднимите свою голову **вверх**, не позволяя положить на шею руку соперника. Как только его рука окажется у вас под мышкой, прижмите плечом его руку к своему туловищу и, **наверните** его руку на себя, поворачиваясь на **бок**, а затем на спину (см. рис.).

Если соперник опередил вас и подвел уже одну руку, следите за второй рукой, приблизив к подмышке кисть атакованной руки.

**Д е т а л и:** если противник успел взять захват обеими руками, сведите оба своих локтя вместе, одновременно поднимая голову **вверх**, ложитесь на живот, не позволяя противнику перевернуть вас на себя.

#### **324. Защита от рычага локтя, проводимого переносом ноги через голову.**

**Основное положение:** сидя **верхом**, соперник подвел левую руку под ваше одноименное плечо и приподнял его вверх, вставая при этом на ноги. Перенеся правую ногу через вашу голову и поставив ее рядом с левой ногой, противник садится **назад**, пытаясь положить вас на спину и провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** обопритесь правой рукой об одноименную ногу **соперника** и отведите ее от себя. Просовывая голову между ногами соперника и поворачиваясь к нему лицом (см. рис.), поверните атакуемую руку ладонью внутрь и, подтягивая локоть к себе, захватите одежду соперника как можно ближе к поясу.

**Д е т а л и:** если отодвинуть ногу противника не удастся, тогда, наоборот, подтяните ее к себе и встаньте в стойку, сбивая соперника на живот. В момент его падения выдерните свою руку, резко потянув ее к себе.

#### **325. Защита от рычага локтя, проводимого ложась на спину.**

**Основное положение:** сидя **верхом**, соперник правой рукой захватил отворот вашей куртки и, подтянув к себе, лег на спину. Коснувшись ковра, противник перенес правую ногу через вашу голову, пытаясь провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** спрячьте свои руки у себя на груди, препятствуя попытке соперника подвести свою руку вам под плечо. Если все же ему это удастся, захватите одежду у себя на груди (за отворот куртки) и, поднеся свободную руку к своей голове, остановите ногу противника **при** переносе ее через вашу голову (см. рис.). Остановив ногу, повернитесь на левый бок (к сопернику), ложась на живот и продвигаясь к голове противника.

**Детали:** если остановить правую ногу соперника не удалось, опустите правую руку вниз и остановите разноименную ногу, отведите ее от себя и зажмите между своими ногами. Теперь попытайтесь сбросить со своей головы правую ногу **противника**, отталкивая ее своей рукой.

### 326. Защита от попытки проведения рычага локтя.

**Основное положение:** во время попытки противника поднять вас **вверх**, захватив пояс на спине, вы обхватили его левую ногу одноименной рукой обратным хватом (см. рис.). Соперник при этом захватил сверху вашу левую руку, пытаясь перенести правую ногу, поставить ее рядом с левой и перейти на болевой прием рычаг локтя.

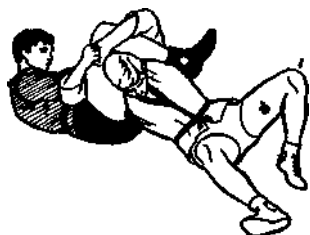
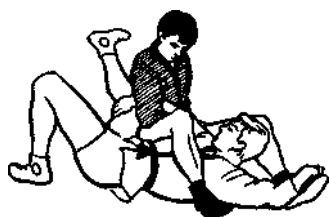
**Способы защиты:** захватите правую ногу противника одноименной рукой также обратным хватом и поднимитесь в стойку. Противник упадет на спину.

**Детали:** если противник успел перенести правую ногу через вашу голову или туловище и поставить рядом с левой ногой, обхватите ногу правой рукой в новом положении и также встаньте в стойку.

### 327. Защита от обратного узла, проводимого от захвата руки на ключ.

**Основное положение:** противник захватил правой рукой вашу одноименную руку на **ключ**, перенес левую ногу через вашу **голову**, ложится на спину, пытаясь провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** во время переноса ноги **соперника** через вашу голову повернитесь на левый бок, а затем на спину, освобождая рывком к себе захваченную руку.



**Детали:** если вы немного опоздали с уходом и соперник успел перенести левую ногу через вашу голову и лечь на спину, пододвиньте свои ноги к противнику, поднимите правую ногу вверх и наложите ладонь атакующей руки на подколенный **сгиб** своей ноги, левой рукой сбросьте одноименную ногу противника со своей головы (см. рис.).

**328. Защита от рычага локтя, проводимого без переворачивания на спину.**

**Основное положение:** перенеся ногу через вашу голову, захватив левую руку, соперник, поставив свои ноги рядом, сжал бедрами вашу левую руку и пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поворачивая руку ладонью внутрь, выполните кувырок вперед (см. рис.), сбивая противника на спину и ложась рядом с ним около его левого бока. Резким рывком захваченной руки к себе освободите локоть от опасного захвата.

**Детали:** отводя свою голову **влево-назад**, высвободите ее из-под ноги **противника**, наложите на его левое бедро, сцепите свои руки в замок и примите положение стойки.

**329. Защита от рычага на два плеча, проводимого при помощи ноги.**

**Основное положение:** сидя верхом, противник подводит колено правой ноги под ваше одноименное плечо и заносит ногу вам за голову. Затем соперник пытается захватить **ваше** левое плечо, **чтобы**, поднимая его вверх, провести рычаг на два плеча.

**Способы защиты:** как только противник произведет захват вашей правой **руки**, уберите левую руку под свое туловище, сцепите свои руки в замок (см. рис.) и повернитесь на левый **бок**, ложась на спину, затем на правый **бок**, чтобы оказаться за спиной соперника.

**Детали:** если противник успел произвести захват вашей правой **руки**, опустите правое плечо вниз, одновременно вставая на **ноги**, — противник упадет на спину. Вставая на **ноги**, оторвите противника от ковра.

**330. Защита от перехода на рычаг колена, проводимого после переворота при помощи ноги рычагом.**

**Основное положение:** просунув правую ногу между вашими **ногами** и действуя ею как рычагом, противник сумел перевернуть вас на спину. Захватывая правой рукой разноименную ногу, соперник переходит на рычаг колена.

**Способы защиты:** согните захваченную противником ногу в колене и наложите ее на стопу своей **ноги**. Са-

**дясь на ягодицы**, захватите руку противника, свалите его на спину и повернитесь лицом к противнику.

**Д е т а л и:** если противник перейдет на ущемление икроножной мышцы перегибанием, подведите свободную ногу под свою пятку, чуть выпрямив в колене атакуемую ногу.

### **СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА КОМБИНАЦИЯМИ ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ПРИЕМОВ**

**331. Защита против перехода на удержание сбоку после переворота захватом двух рук.**

**Основное положение:** после проведения **переворачивания** с захватом двух рук противник захватил левой рукой разноименный рукав **куртки**, обхватил правой рукой вас за голову и переходит на удержание сбоку.

**Способы защиты:** после переворота на спину скрестите обе руки на груди и подведите локти и предплечья своих рук под грудь противника. Отталкивая соперника двумя руками от себя, перевернитесь на живот (см. рис.).

**Д е т а л и:** самый важный момент при переходе от одного приема к другому — смена захватов. В этот момент и нужно с помощью моста **выворачиваться** на живот.

**332. Защита от переворачивания обвивом и перехода на рычаг колена.**

**Основное положение:** обвив вашу правую ногу, соперник **переворачивает** вас на спину, садится на ковер, захватывает двумя руками вашу левую ногу и, сжимая **ее бедрами**, пытается выполнить рычаг колена.

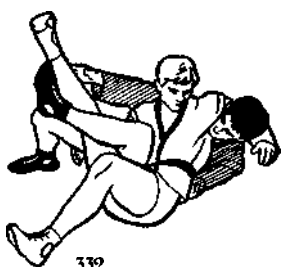
**Способы защиты:** во избежание обвива выпрямите атакуемую ногу, как только соперник попытается зацепить ее своей ногой. Если такой способ защиты не получается и соперник все же перевернет вас на спину, обнимите его за шею, препятствуя возможному захвату ноги на болевой прием (см. рис.).

**Д е т а л и:** лучше всего, если вы сможете сесть на ковер раньше, чем ваш **противник**, и, выставив впереди него левую руку, положить соперника снова на спину, как только он попытается сесть.

**333. Защита от перехода на рычаг плеча после переворачивания нырком под руку.**

**Основное положение:** сев **верхом**, противник зацепил снаружи вашу **одноименную** ногу и наложил стопу на подколенный сгиб вашей правой ноги. Поднырнув теперь под вашу правую руку, соперник поднимает ее **вверх**, проводя болевой прием рычаг плеча.

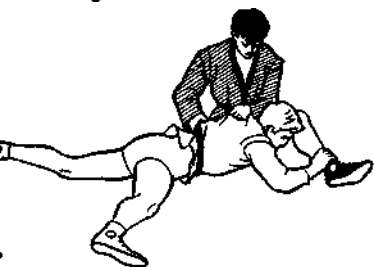
**Способы защиты:** поднимая правую руку вверх,



332



334



57

338



подведите ее под голову противника (см. рис.). Для усиления защиты сцепите свои руки в замок и пригните голову противника к коврику, затем резко распустите хват и поднимите правую руку вверх. ,

**Д е т а л и:** можно начать защиту с освобождения ноги. Для этого разведите ноги как можно шире, поднимая правое бедро вверх и одновременно опуская левое вниз.

**334. Защита против рычага плеча, проводимого после переворачивания хватом дальней руки на ключ.**

**Основное положение:** захватив дальнюю руку на ключ и перевернув вас на спину, соперник отводит вашу руку от туловища (приподнимая локоть захваченной руки вверх). Подведя правую ногу под ваше туловище, а левую наложив сверху, соперник пытается провести болевой прием рычаг плеча.

**Способы защиты:** не дожидаясь, когда соперник скрестит ноги на вашем туловище, продвиньте свой таз между ногами соперника и подтяните его к захваченной руке, накрывая при этом соперника своим туловищем (см. рис.).

**Д е т а л и:** во избежание перехода к рычагу плеча во время **проведения** соперником переворота хватом дальней руки на ключ не **поднимайте** атакованную руку вверх, захватите свой пояс на животе.

**335. Защита от перехода на болевой прием узел после переворачивания при помощи ноги сверху.**

**Основное положение:** соперник нападает с левой **стороны**. Положив левую ногу вам на шею, он захватил двумя руками **ваш** пояс **и**, перевернув вас через голову вперед завел кулак одноименной руки под свою левую **ногу**, пытаясь провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** для **защиты от** переворота, как только соперник положит ногу вам на шею, ложитесь на живот, отведя ноги как можно дальше и стараясь руками сбросить ногу соперника с головы (см. рис). Если защититься от переворота не удалось и противник начал переход на болевой прием узел, придвиньте голову к атакуемому плечу, выпрямите руку в локте и вытяните ее вдоль туловища **вверх**. Вставая на мост, вывернитесь на живот, забегая ногами вправо.

**Д е т а л и:** после перехода соперника на болевой прием начинайте уход сразу же, не **дожидаясь**, когда соперник возьмет активный хват\*

**336. Защита от перехода от захвата двух рук спереди к болевым приемам зацепам ближней руки ногой.**

**Основное положение:** начиная атаку сбоку **захватом** двух **рук**, соперник зацепил ногой вашу ближнюю

руку и сбил вас на живот. Отводя ногами кулак захваченной руки **назад**, соперник пытается провести болевой прием.

**Способы защиты:** для того чтобы перейти от захвата рук двумя руками к зацепу **ногой**, соперник должен отпустить захват рук руками. Используя этот момент, встаньте в стойку или перейдите в другое положение.

**Детали:** если вы чуть запоздали и противник начал атаку **ногой**, уберите ближнюю к противнику **руку**, сгибая ее в локте и подтягивая локоть к животу (см. рис.). Кулак при этом следует направить в сторону противника.

**337. Защита от перехода к переворачиванию с захватом дальней руки от зацепа ближней руки ногой.**

**Основное положение:** соперник нападает **сбоку**, пытаясь зацепить ближнюю руку своей ногой. Одновременно он захватывает двумя руками вашу дальнюю руку и пытается перевернуть на спину.

**Способы защиты:** **положение**, при котором соперник нападает сбоку, не очень удобно для **защиты**, поэтому при первой же возможности постарайтесь повернуться лицом к сопернику, обезопасив **себя** от возможного нападения в новой ситуации. Как только противник попытается зацепить вашу руку своей **ногой**, подтяните локоть атакуемой руки к себе и поверните руку кулаком к сопернику. Забегая ногами от **противника**, повернитесь к **нему** лицом, дальнюю руку положите на разноименное бедро противника около колена (см. рис.).

**Детали:** если противник все же успеет зацепить вашу руку, просуньте ее **дальше**, согните в локте кулаком к голове, и, подтягивая в помощь дальнюю руку, **сцепите** свои руки в замок. Подтягивая ногу соперника к себе, оттолкните его плечами от **себя**, сваливая на спину.

**338. Ущемление бицепса ногами против перехода на ущемление ахиллова сухожилия от переворачивания захватом ближней проймы.**

**Основное положение:** противник, нападая сбоку, пытается выполнить переворот, захватывая ближнюю пройму и дальнюю ногу. Не дожидаясь окончания **переворота**, соперник поднимает атакуемую ногу вверх и переходит на болевой прием ущемление ахиллова сухожилия с захватом ноги под мышку.

**Способы защиты:** перенесите левую ногу через голову соперника и положите на его левое плечо сверху. Захватите **рукам** правое плечо противника и притяните к себе (см. рис.). Поднимая таз **вверх**, согните левую руку противника в локте и проведите болевой прием ущемление бицепса.



**Д е т а л и:** разверните правую ногу коленом от себя, приблизьте таз к противнику, поворачиваясь на правый бок.

**339. Защита от болевого приема рычаг локтя, проводимого после переворачивания захватом разноименной руки снизу.**

**Основное положение:** соперник, атакуя сбоку, подвел правую руку под ваше разноименное плечо и начал поднимать его вверх. Не дожидаясь окончания переворота, он переносит левую ногу через **ваше** туловище, пытаясь провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** защищаясь от одного приема, всегда ожидайте перехода на любой другой. Главная задача защищающегося при этом — отличить конец атаки от начала следующей. Защищаясь в данном случае от переворота, вы неизбежно обратите внимание на окончание движения **соперника**, пытающегося приподнять вашу руку вверх. Теперь он начинает приподнимать левую ногу и переносить ее через ваше туловище. Вот в этот момент и надо разрушать замыслы соперника. **Приподнимите** голову вверх, сядьте на колени на ковер и **остановите** спиной или рукой движение левой ноги соперника (см. рис.).

**Д е т а л и:** если вы не успели и соперник все же перенесет свою ногу через ваше **туловище** и голову, останьтесь стоять на четвереньках и начинайте защиту, описанную выше для такого случая: **захват** ноги **противника**, сбрасывание его с себя или кувырок вперед.

**340. Защита против перехода от рычага колена к ущемлению ахиллова сухожилия.**

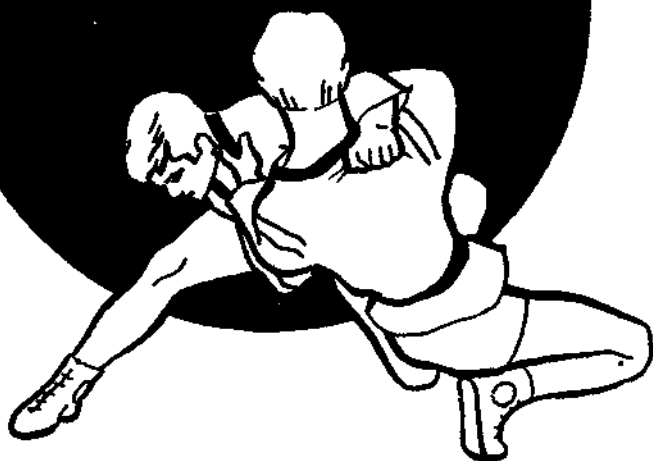
**Основное положение:** в момент проведения болевого приема рычаг колена вы успели повернуть свою ногу в сторону. **Соперник**, отпустив захват вашей ноги, приподнял руку вверх, пытаясь захватить вашу ногу под мышку и перейти на болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** во время перехода от одного приема к другому всегда существует так называемая мертвая **точка**, то есть положение, в котором нельзя провести ни одного приема. Ваша задача — использовать это положение и избежать угрозы проведения болевого приема.

Во время проведения болевого приема вы успели повернуть свою ногу в сторону» Ясно, что соперник проведет рычаг колена в такой ситуации не сможет. Как только он поднимет руку для **захвата** вашей ноги под мышку, захватите эту руку двумя руками и притяните к себе (см. рис.).

**Д е т а л и:** если выполнить такую защиту вам неудобно, можно пойти по другому пути: разведите ноги соперника и **просуньте** свою ногу как можно **дальше**, согнув ее в колене.

**ЗАЩИТА  
СТОЯ  
НА КОЛЕНЯХ,  
СТОЯ  
НА НОГАХ**



**ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖЕНИЯ** ~~~  
**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА БРОСКАМИ  
НА СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЯХ**  
**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА БОЛЕВЫМИ  
ПРИЕМАМИ НА НОГИ**  
**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕХОДОВ В БОРЬБУ ЛЕЖА,  
ПРЕСЛЕДОВАНИЙ**  
**СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕВОДОВ, СБИВАНИЙ**

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПОЛОЖЕНИЯ

Если во **избежание** болевого приема вам удалось **встать** в стойку, это не значит, что вы одержали победу в схватке. Настойчивый соперник ведет бой на всех уровнях и пытается атаковать и в стойке и в борьбе лежа.

Современная техника борьбы самбо располагает большим арсеналом приемов нападения болевыми приемами, многие из которых начинаются в борьбе стоя. Более того, в последнее время за такие способы **перехода**, как, например, прыжок со стойки на болевой прием рычаг локтя, стали давать оценки как за броски (4 балла за бросок на спину и 2 балла за бросок на бок).

Поэтому интерес к переходам на болевые приемы, начинаемые в борьбе стоя, возрос. Кроме этого, увеличилось количество приемов, применяемых против стоящего на коленях соперника (может быть, еще в связи с **тем**, что такие приемы оцениваются по правилам современной борьбы самбо).

Настала пора рассмотреть способы защиты от такого рода **нападения**. И в этой главе мы рассмотрим некоторые варианты в следующей последовательности: сначала защиту против бросков **стоящего на** коленях или одном колене **соперника**, затем защиту против нападения болевыми приемами на **руки**, на **ноги**, против переводов в борьбу лежа и, **наконец**, против сбивания встающего на ноги самбиста, против наиболее **распространенных** комбинаций.

Защита будет в достаточной **степени активной**, так как лучше всего контратаковать, используя удобную ситуацию (когда противник увлечен атакой) для выполнения контрприемов, поэтому в некоторых случаях мы будем рассматривать **приемы**, которые можно применить в качестве ответных для данной ситуации.

Все способы защиты и контрприемы, которые будут приведены, следует рассматривать только как рекомендации, так как каждый **спортсмен**, исходя из своих индивидуальных **особенностей**, любимых приемов и тактических факторов, может применить совершенно другой прием или способ защиты.

В похожих ситуациях можно взаимно заменять один предлагаемый прием другим и наоборот.

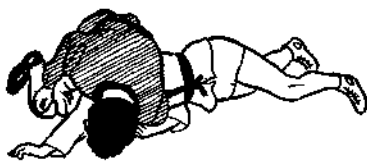
### СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА БРОСКАМИ НА СТОЯЩЕГО НА КОЛЕНЯХ

#### Нападающий находится в борьбе лежа

341. Защита нырком от броска через бедро с захватом за голову.



341



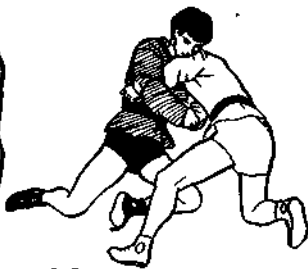
342



343



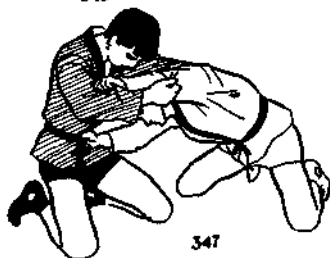
344



345



346



347



348



349

**Основное положение:** стоя на коленях, противник захватил вас правой рукой за разноименный локоть, а левой рукой, обнимая шею, пытается провести бросок через бедро.

**Способы защиты:** захватите левой рукой разноименный рукав куртки соперника. Как только противник начнет поворачиваться к вам **боксом**, пригните голову вниз и поднырните **ему** под левое плечо. Правой рукой обхватите

**соперника** за пояс сзади **и**, рванув к себе, сбейте на живот на ковер (см. рис.).

**Д е т а л и:** оказавшись сзади, продолжайте тянуть соперника к себе левой **рукой**, одновременно сядьте на противника верхом, перенесите через голову правую ногу **и**, подтягивая дальнюю руку противника к себе, перейдите к выполнению болевого приема рычаг **ЛОКТЯ**, атакуя левую руку противника.

**342. Защита перекручиванием от выведения из равновесия скручиванием.**

**Основное положение:** соперник, стоя на коленях, захватил правой рукой разноименный рукав вашей куртки, а левой — разноименный отворот на вашем плече. Отступая правой ногой **назад**, он скручивает вас (по часовой стрелке), пытаясь бросить на спину на ковер.

**Способы защиты:** потеряв равновесие, оттолкнитесь ногами от ковра и перевернитесь в том же направлении (по часовой **стрелке**), ложась после приземления на живот (см. рис.).

**Д е т а л и:** для успешного применения этого маневра переместитесь **ногами** от противника, стараясь держать их как можно дальше.

**343. Защита кувырмак назад от выведения из равновесия скручиванием.**

**Основное положение:** противник, стоя на коленях, захватил **правой** рукой куртку около разноименного **локтя**, левой рукой захватил вашу куртку на разноименном плече около шеи. Делая правой ногой шаг вправо, он выводит таз в сторону **и**, садясь на ковер, увлекает вас на спину.

**Способы защиты:** после начала соперником приема откиньтесь туловищем назад и выполните кувырок **назад**, переворачиваясь через голову на живот (см. рис.).

**Д е т а л и:** ногами старайтесь отойти от соперника, переворачиваясь, если это вам удобнее, через правый бок на живот.

**344. Защита от броска через голову с упором двумя ногами в живот.**

**Основное положение:** противник, **стоя** перед вами на коленях и захватив вас за разноименные рукава куртки около **локтей**, выполняет кувырок **назад**. Упираясь двумя ногами вам в живот, он пытается перекинуть вас через голову.

**Способы защиты:** после выполнения начала **броска**, оттолкнувшись ногами от **ковра**, переместитесь в одну сторону (**допустим**, влево), преобразуя **поступательное** усилие **соперника** во вращательное. **Опускаясь** ногами

на ковер около головы противника, накройте его **своим** туловищем и проведите удержание со **стороны** головы.

**Д е т а л и:** можно перейти на болевой прием рычаг локтя. Для этого в завершающей части приема встаньте на колени и **подтяните** правую руку противника вверх. Переноса правую ногу через его туловище, перейдите на болевой прием.

**345. Защита от выведении из равновесия захватом двух рук.**

**Основное положение:** стоя перед вами на **коленях**, соперник захватил правой рукой вашу разноименную руку около локтя. Подтянув ее к себе, он перехватил левой рукой вашу одноименную руку изнутри. Пытаясь свести обе захваченные руки вместе, соперник намерен провести выведение из равновесия **скручиванием**.

**Способы защиты:** в тот момент, когда соперник захватит обе ваши руки своими руками, выставьте вперед левую ногу (см. рис.). При попытке соперника скрутить вас на спину поднимите обе руки вверх и, отступая назад **левой ногой**, положите соперника спиной на ковер.

**Д е т а л и:** если предложенный контрприем не получается, можно просто встать на ноги.

**346. Защита от выведения из равновесия рывком.**

**Основное положение:** соперник, стоя перед вами на **коленях**, захватил разноименные руки под локтями и рывком поддернул их к **себе-вниз**, стараясь расстелить вас по ковру, а затем перевернуть на спину.

**Способы защиты:** во время рывка соперника вниз опустите обе руки вниз и встаньте на четвереньки, упираясь локтями в ковер (см. рис.).

**Д е т а л и:** если вы опоздали и чувствуете, что соперник начал движение на долю секунды раньше **вас**, повернитесь и **вы**, но с таким **расчетом, чтобы**, прокатившись через спину, опять перевернуться на живот.

**347. Защита от броска через бедро захватом пояса спереди.**

**Основное положение:** **противник**, стоя на **коленях**, захватил левой рукой пояс на вашей спине, правой рукой — разноименный рукав. Поддерживая правой рукой вашу руку к себе и отставляя правое колено **назад**, противник пытается бросить вас через левое бедро.

**Способы защиты:** протяните правую руку вперед и захватите пояс соперника спереди-справа. Держите противника на вытянутой руке от себя, не позволяя ему приближать бедро (см. рис.).

**Д е т а л и:** для успешной защиты притяните левой рукой правое плечо соперника к себе.

### 348. Защита от броска через плечи, проводимого с колен.

**Основное положение:** соперник захватил левой рукой вашу разноименную пройму и сильно потянул к себе-вверх. Выставив правое колено вперед, он поднырнул головой под ваше правое плечо, пытаясь провести бросок мельница.

**Способы защиты:** на первом этапе защититься от мельницы можно, притянув к себе рукав правой руки и выпрямив туловище (подавая поясницу вперед) (см. рис.). Если вы опоздали с предложенным маневром, примените следующий вариант защиты: забегите ногами за противника в тот момент, когда он будет взваливать вас на свои плечи. Скручивая его по часовой стрелке, повалите соперника на спину и перейдите на удержание или на болевой прием.

**Детали:** если вы успеете, то попытайтесь лечь на живот в тот момент, когда противник начнет проводить мельницу. Зацепляя ногами руку соперника и отводя ноги назад можно применить болевые приемы: узел, рычаг локтя, обратный узел.

### 349. Защита от передней подножки с колена.

**Основное положение:** стоя на коленях, противник захватил правой рукой разноименный рукав куртки около локтя, а левой — отворот на правой стороне. Поворачиваясь направо кругом, соперник отвел левую ногу назад и поставил ее перед вашим коленом.

**Способы защиты:** потяните левую руку к себе и постарайтесь держать туловище прямым. После подворота соперника оттолкните его от себя, сваливая на спину на ковер (см. рис.).

**Детали:** отталкивать соперника следует в направлении его правой ноги. Если это движение не получается и соперник продолжает движение, перешагните через его ногу или упадите на живот.

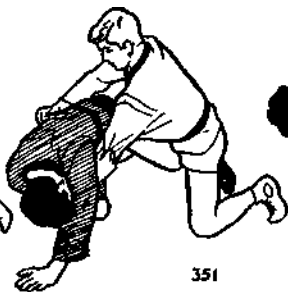
### 350. Задняя подножка против задней подножки.

**Основное положение:** стоя на коленях, соперник захватил правой рукой разноименный локоть вашей руки, а левой рукой — разноименное плечо. Потянув правой рукой к себе, соперник сделал правой ногой шаг вправо и, одновременно вынося за вашу левую ногу, пытается бросить вас на спину задней подножкой.

**Способы защиты:** в момент начала выполнения приема (тяга правой рукой к себе) окажите сопротивление и прижмите локоть левой руки к туловищу соперника. Выпрямите туловище и, как только соперник заведет свою левую ногу за ваши ноги, наклоните туловище вперед. Подтягивая правой рукой соперника к себе-вправо и отталкивая



350



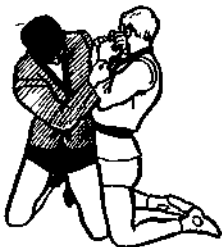
351



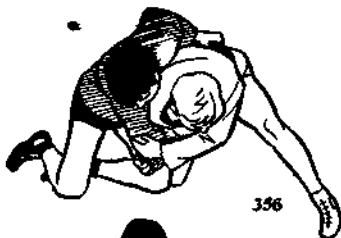
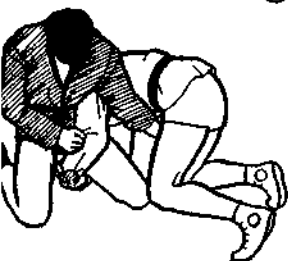
352



353



354



356



357



358



360





левой рукой его от **себя**, бросьте противника на спину (с рис.).

**Д е т а л и:** перед заключительной фазой броска отклоните немного туловище вправо, а затем лишь **наклон вперед**. Можно это сделать, упав животом на ковер.

351. **Защита** от броска с захватом руки под плечо.

**Основное положение:** **противник**, стоя на **коленях**, захватил правой рукой разноименный рукав вашей **куртки**. Приподнимая руку вверх и поворачиваясь к вам **спиной**, противник наворачивает вашу руку на **себя**, проводя **бросок** с захватом руки под плечо.

**Способы защиты:** поставьте левую ногу на **колени** и оттолкните противника от **себя-вперед** с таким **расчетом**, чтобы он упал на ковер на правое плечо (см. рис.).

**Д е т а л и:** если позволят **обстоятельства**, упритесь **правой** рукой в туловище противника и выдерните **левую** руку резким рывком к себе.

352. **Защита** от выведения из равновесия толчком с **обхватом** за туловище.

**Основное положение:** стоя на **коленях**, **противник** обхватил вас за туловище, сцепил руки за вашей спиной в замок и, подтягивая руки к себе и отталкивая плечами от себя, пытается **провести бросок** выведение из равновесия толчком.

**Способы защиты:** упираясь рукой или двумя руками в **подбородок** соперника, оттолкните его от себя, препятствуя **проведению** приема (см. рис.).

**Д е т а л и:** если вы не успели подвести руки и чувствуете, что падение неизбежно, повернитесь через любое плечо на живот.

Если успеете захватить соперника за плечи, можно (попав в темп движения) увлечь противника под **себя**, выполнив выведение из равновесия скручиванием.

353. **Защита** от бокового броска через руку.

**Основное положение:** противник, стоя перед вами на **коленях**, захватил правой рукой разноименный рукав около локтя. Подтягивая вас за руку к себе и отставляя правую ногу назад, противник поворачивается **вокруг** левого колена и накладывает левую руку снаружи на ваше левое колено. Продолжая тянуть правой **рукой**, он сталкивает вас левым плечом на ковер.

**Способы защиты:** опустите левую руку вниз. Если противник **будет** продолжать атаку, захватите левой рукой его одноименную руку и поднимите ее как можно выше (см. рис.).

**Д е т а л и:** в **случае неудачи**, начиная падение, **разверни-**

**тесью туловищем** и, вращаясь против часовой **стрелки**, вывернитесь на живот.

### **354. Защита против броска через спину с захватом двух рук.**

**Основное положение:** стоя перед вами на **коленях**, соперник захватил разноименные рукава около запястий. Приподнимая вашу правую руку **вверх**, соперник развернулся к вам спиной и пытается перебросить вас через свою спину на ковер.

**Способы защиты:** в момент начала атаки, когда соперник будет поднимать ваши руки **вверх**, согните их в локтях и резко опустите локти вниз. Туловище при этом выпрямите, таз пошлите вперед (см. рис.).

**Детали:** в случае неудачи первого маневра и продолжения атаки соперника повернитесь правым боком к противнику и прижмите его, одновременно выставьте вперед левую ногу. После проведения броска поставьте левую ногу на ковер, препятствуя собственному падению.

### **355. Защита от перевода выседом с захватом за ногу через**

**Основное положение:** противник, стоя на **коленях**, захватил правой рукой вашу разноименную руку за запястье и потянул к себе. Наклонив вас **вперед**, он перенес свою левую руку через вашу одноименную руку и захватил ваше правое бедро снаружи. Отталкивая вас от **себя**, противник проводит забегание, ставя вас на четвереньки.

**Способы защиты:** в момент переноса соперником правой руки через свою левую продвиньте свою левую руку вперед и обхватите одноименное бедро соперника изнутри, одновременно правой рукой обхватите бедро соперника снаружи (см. рис.). Забегая ногами вправо и сбивая противника на живот, проведите забегание.

**Детали:** если возникнет какая-нибудь возможность, освободите левую руку на любом **этапе защиты**, поворачивая ее кулаком наружу и опуская локоть вниз.

### **356. Защита от бокового бедра.**

**Основное положение:** **соперник**, стоя на **коленях**, захватил левой рукой ваш правый локоть и подтянул к себе. Поднырнув под вашу левую руку, противник обхватил правой рукой ваше туловище **и**, захватывая пояс, **проводит** боковое бедро.

**Способы защиты:** захватите правой рукой разноименную руку противника и потяните ее к **себе**, одновременно обхватите левой рукой соперника за туловище и сбейте его на живот или просто оттолкните от себя. Такой способ защиты можно **применять** в начальный момент атаки соперника.

Если это **не** получается развернитесь спиной к **сопернику**, отведите правую ногу в сторону и после рывка **противника** выставьте правую ногу на ковер (см. рис.).

**Д е т а л и:** старайтесь освободить правую **руку** резким рывком к себе. В случае **неудачи**, падая на **четвереньки**, тут же повернитесь лицом к противнику, забегая ногами вправо.

### 357. Защита от броска с захватом головы под мышку.

**Основное положение:** соперник, нападая со стороны **головы**, захватил правой рукой пройму куртки и потянул вас к себе-вниз. Затем он обхватил вашу голову левой рукой **снаружи**, зажав шею под мышкой. Взяв захват, соперник пытается бросить вас на ковер.

**Способы защиты:** в этом приеме очень опасен захват, поэтому все свои силы нужно положить на предотвращение обхвата соперником вашей головы. Для этого поднимите правую руку вверх и в тот момент, когда противник пошлет свою левую руку в обхват вашей **шеи**, отведите правой рукой его руку в сторону (см. рис.). Одновременно забегите ногами вправо и, обхватывая соперника за туловище, выполните перевод.

**Д е т а л и:** а если все же соперник успел захватить вашу голову? Подтяните на помощь правую руку **и**, захватив разноименную руку противника около **запястья**, потяните ее вниз, освобождаясь от **захвата**. Одновременно поднырните головой под **правую** руку соперника и, поднимая голову **вверх**, забегите с **другой** стороны партнера.

### 358. Защита от перевода рывком за руку.

**Основное положение:** стоя перед вами на **коленях**, противник захватил левой рукой разноименное запястье **снаружи**, потянул его к себе, захватил правой рукой одноименный локоть изнутри и поддернул его к себе. Продолжая движение вашей руки вперед и отпустив левой рукой захват, обхватил туловище. Поддерживая вас двумя руками **вперед**, соперник пытается сбить вас на живот и забежать сзади.

**Способы защиты:** при захвате соперником вашей руки и первом рывке к себе отведите правую руку в **сторону**, стараясь направить ладонь к поясу соперника и взять захват (см. рис.). Одновременно развернитесь лицом к противнику, подведя левую ногу вперед.

**Д е т а л и:** не обязательно правой рукой захватывать пояс, можно положить руку на бедро соперника или захватить куртку на **разноименной** стороне.

### 359. Рычаг колена против подсечки с падением под **опорную** ногу.

**Основное положение:** противник захватил

обеими руками разноименные локти **и**, потянув их к **себе-вверх**, лег на **спину**. выпрямил правую ногу в колене и подсек вашу разноименную ногу в колено.

**Способы защиты:** во время проведения приема, опираясь руками о **соперника**, повернитесь на правый бок и приподнимите "левую ногу **вверх**, пропуская правую ногу противника. Как **только** нога соперника окажется между **вашими ногами**, зацепите ее разноименной ногой снаружи (см. рис.), обхватите туловище соперника двумя руками и проведите болевой прием рычаг **колена**, посылая таз вперед и отводя свои ноги назад.

**Детали:** если нога противника окажется ближе к вашей правой ноге, проведите зацеп изнутри левой **ногой**, выполняя болевой прием рычаг колена.

### **360. Защита от броска с захватом двух ног.**

**Основное положение:** **противник**, стоя на **колених**, захватил оба ваших бедра снаружи **и**, подтягивая их к себе, пытается взвалить вас на свои **плечи**, отвести обе ноги в сторону и бросить на спину на ковер.

**Способы защиты:** захватите двумя руками разноименные руки противника снаружи за локтевые сгибы и поднимите их **вверх**, срывая захват противника (см. рис.).

**Детали:** если вы опоздали и соперник успел надежно обхватить ваши ноги, привстаньте на носки, пошлите туловище **вперед**, толкните тазом плечи соперника от себя, сваливая его на спину и переходя на удержание верхом.

## **Нападающий стоит на ногах**

**361. Бросок с захватом ноги снаружи против передней подсечки в колено.**

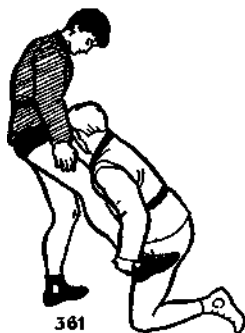
**Основное положение** соперник стоит перед вами и, захватив разноименные локти, приподнимает их **вверх**, одновременно подсекая правой ногой разноименное колено снаружи.

**Способы защиты:** поворачиваясь против часовой стрелки (делая шаг вперед правой ногой и разворачивая туловище), сорвите захват левой руки, дернув ее вниз, и захватите пятку разноименной ноги соперника (см. рис.). Отталкивая правой рукой противника от себя-влево, бросьте его на спину.

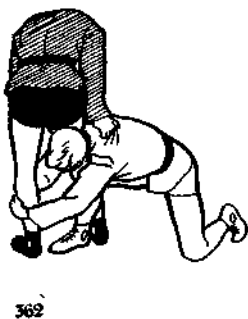
**Детали:** освобождая левую руку, опустите кулак и затем только локоть. Правой рукой при этом проведите какое-нибудь обманное движение.

### **362. Защита от задней подножки.**

**Основное положение:** соперник, стоя на ногах,



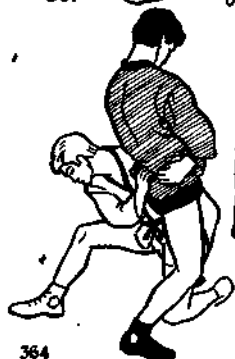
361



362



363



364



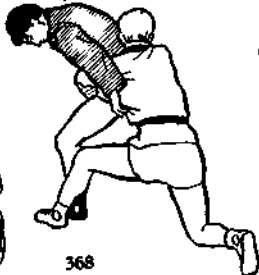
365



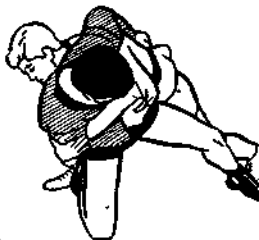
366



367



368



369



370



371



372

**захватил** левой рукой разноименный рукав под **локтем**, а правой рукой — разноименный отворот куртки. Шагнув левой ногой в сторону, он занес свою правую ногу за ваши ноги и поставил ее сзади. Толкая от себя, пытается провести бросок задней подножкой.

**Способы защиты:** опустите голову вниз, опустите таз **назад** и захватите двумя руками ноги соперника (см. рис.). Сводя руки вместе, бросьте соперника на ковер.

**Детали:** если не получается захват ног соперника двумя **руками**, попытайтесь захватить правую **ногу** противника одноименной рукой, стараясь захватить у **как** можно ближе к пятке. После захвата толкните соперника от себя, сбивая его на живот или на правый бок.

### **363. Защита от броска через голову с захватом пояса на спине.**

**Основное положение:** противник захватил пояс на вашей спине левой рукой. Подтягивая вас к **себе-вверх**, он согнул левую ногу в колене и подставил ее под живот. Выполняя кувырок **назад**, соперник пытается перекинуть вас через себя, подтягивая левой рукой и отталкивая ногой.

**Способы защиты:** опустите правую руку **вниз**, согните в локте и выставьте предплечьем вперед перед собой, **останавливая** левую ногу соперника при его попытке направить ее между вашими ногами (см. рис.). Как только нога противника коснется вашей **руки**, отведите ее в сторону, выпрямляя в локте свою руку.

**Детали:** поворачивая правую руку ладонью наружу и опуская большой палец вниз, согните пальцы крючком и, отводя руку **назад**, захватите разноименную ногу противника около самой пятки обратным хватом. Отводя руку назад, толкните соперника на ковер.

### **364. Защита от задней подножки с захватом пояса на спине.**

**Основное положение:** захватив левой рукой пояс на вашей спине, соперник потянул рукой к себе и, сделав правой ногой шаг вправо-вперед, выставил за ваши ноги свою левую ногу, пытаясь бросить вас задней подножкой.

**Способы защиты:** захватив правой рукой пояс на спине **соперника**, встаньте на левое колено и, действуя одновременно двумя **руками**, толкните соперника от себя-вниз, сваливая его на спину (см. рис.).

**Детали:** если прием не будет **получаться**, поверните соперника вокруг его правой ноги назад и встаньте в стойку, наклоня туловище вперед. Если и такое действие не поможет, захватите правой рукой одноименную ногу соперника как можно ближе к пятке и подтяните ее к себе.

### 365. Защита от боковой вертушки с захватом пояса спине.

**Основное положение:** захватив пояс **левой** рукой на спине, **соперник**, отступив чуть **назад**, сделал вправо и, наклонившись **вперед**, стал падать животом на **ковер**, одновременно переворачиваясь через бок на спину, **стараясь** перевернуть вас потом через себя и положить на спину.

**Способы защиты:** как только соперник начнет падение, выпрямитесь на прямых руках и **приподнимите** туловище вверх (см. рис.). Увидев, что соперник лежит на **ковре**, повернитесь налево, прижимая правое плечо вниз, выпрямите ноги в **коленях**, отведите их от себя и забегите влево, накрывая соперника своим животом.

**Детали:** возможен и несколько иной вариант, когда защищающийся забегает ногами вправо, ложась поперек нападающего и захватывая его на удержание поперек.

### 366. Защита от выведения из равновесия скручиванием.

**Основное положение:** захватив правой рукой разноименный локоть, а левой рукой — разноименный отворот вашей куртки, **соперник**, приподнимая левой рукой разноименный локоть **вверх**, отступает назад правой ногой и одновременным движением **двух** рук закручивает вас (опуская левое плечо вниз и поднимая правое вверх), бросая на спину.

**Способы защиты:** опустите правую руку локтем вниз, препятствуя **ее подниманию**, одновременно поднимите левое плечо **вверх**. Если соперник будет продолжать **атаку**, встаньте в стойку или захватите двумя **руками** ноги противника (см. рис.).

**Детали:** внимательно следите за ногами соперника. Пока они расположены фронтально, противник не сможет атаковать вас скручиванием.

### 367. Защита от отхвата зацепом дальней ноги.

**Основное положение:** противник захватил левой рукой разноименный локоть вашей куртки, а правой рукой — одновременный отворот. Сделав левой **ногой** шаг **влево-вперед**, соперник отвел резким движением правую ногу **назад**, выполняя отхват и пытаясь опрокинуть вас на ковер.

**Способы защиты:** заведите правую ногу между ногами противника со стороны спины и зацепите правую ногу соперника. Если **вы** не успели выполнить **зацеп**, то просто отведите свою ногу как можно дальше **назад**, руками в это время притяните **соперника** вниз, опрокидывая его на спину (см. рис.).

**Д е т а л и:** плечи опустите немного вниз, руками притяните соперника к себе.

**368. Защита от выведения из равновесия выседом с захватом руки в ГОЛОВЫ.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник захватил правой рукой разноименную руку чуть выше локтя. Левую руку наложил на разноименное плечо сверху. Подтягивая вашу левую руку **вверх**, соперник одновременно посылает свою левую руку **вперед**, обнимает вашу голову, сцепляет руки на вашей спине в замок, прижимает голову к вашему левому плечу, вынося таз **вперед-вправо**, падает на ковер, увлекая вас за собой.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** не оказывая сопротивления в начальный момент, опередите противника в завершающей стадии выполнения **приема**, ложась на спину и перемещаясь влево, перебросьте соперника двумя руками на спину, посылая его вправо.

**Д е т а л и:** если захват в самом начале атаки соперника вам **удался**, можно построить защиту по-другому: продерживая соперника вперед-влево и одновременно выставляя на колено левую ногу и забегая за спину противника (см. рис.).

**369. Защита от передней подножки с колена.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** взяв правой рукой разноименный захват около локтя, а левой разноименный отворот, противник подтягивает локоть вашей руки к себе, выставляет левую ногу перед вашими ногами на колено и пытается провести прием передняя подножка.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** в тот момент, когда соперник начнет становиться на колено, оттолкните его туловищем от себя **и**, подныривая под его левую руку, забегите за спину (см. рис.). Обхватывая **правой** рукой соперника за пояс, продерните его вперед-влево, сбивая на живот.

**Д е т а л и:** в случае неудачи не отпускайте захвата за туловище **соперника**. Коснувшись спиной ковра, перекиньте соперника через себя, прокатившись по спине в темп движения.

**370. Защита от броска через голову с захватом головы под плечо.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** **соперник** обхватил левой рукой вашу шею сверху, правой рукой он обхватил разноименную руку обратным хватом. Соединив руки в замок, соперник **подшагнул** вперед правой **ногой**, согнул в колене левую ногу и подвел голень под ваш живот. Делая кувырок **назад**, соперник перебрасывает вас **через** голову.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** **опуска** левую руку вниз,



прижмите разноименную руку противника к своему **туло**  
**вищу**. Одновременно отведите голову **вправо**, разрыва  
захват соперника (см. рис.).

**Д е т а л и:** помогите сорвать захват противника свое  
правой рукой. Захватив разноименную руку **противни**  
резко потяните вниз в тот момент, когда будете **опуска**  
левую руку.

### 371. Защита от подхвата.

**Основное положение:** захватив правой **рукой**  
разноименный **рукав**, а левой рукой — разноименный **от**  
ворот вашей **куртки**, соперник подтянул вас двумя **руками**  
вверх и одновременно развернулся на носке левой ноги  
**лом**, встал на правую ногу и подхватил левой ногой обе  
**ши** ноги вверх.

**Способы защиты:** опуститесь как можно **НЕ**  
(можно даже сесть на ковер) и потяните соперника **двумя**  
руками вниз. Захватите левую ногу противника и **подними**  
те ее вверх (см. рис.). **После** этого можно встать в **стой**  
и бросить противника на ковер.

**Д е т а л и:** для захвата ноги соперника опустите **вни**  
одну руку **и**, как только соперник коснется ее своей **ногой**  
поднимите вверх.

### 372. Защита от подхвата изнутри.

**Основное по л о ж е н и е:** противник захватил  
вой рукой разноименный локоть, левой рукой — **одеж**  
на **правой стороне** вашей куртки. Потянув двумя **рукам**  
к **себе-вверх**, противник поставил правую ногу рядом с  
шей правой ногой **и**, развернувшись **кругом**, подхватил  
**нутри** ваше правое бедро вверх.

**Способы защиты:** зацепите правой **ногой**, **под**  
веденной изнутри, сзади между ногами противника его **пра**  
**вую** ногу и дерните двумя руками **соперника** к себе (см. рис.).

**Д е т а л и:** если этот вариант защиты не получился, **опус**  
тите резко вниз левую руку и захватите разноименную (ног)  
соперника около пятки. **Оттолкнув** его от себя, бросьте **на**  
ковер.

### 373. Защита от подхвата с захватом ноги снаружи.

**Основное положение:** противник захватил  
правой рукой разноименный локоть вашей куртки,  
нул **вперед** и захватил левой рукой вашу **разноименну**  
ногу за подколенный сгиб. Приподняв ногу **вверх**,  
**тивник развернулся** на левой ноге кругом и, поднимая **праву**  
ногу вверх, пытается подбить вашу левую ногу.

**Способы защиты:** как только соперник **попыта**  
ется захватить левой рукой вашу правую ногу, опустите **пра**  
**вую** руку вниз (см. рис.) и захватите руку соперника за за



373



374



375



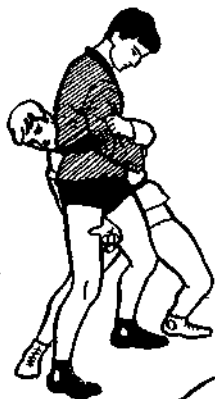
376



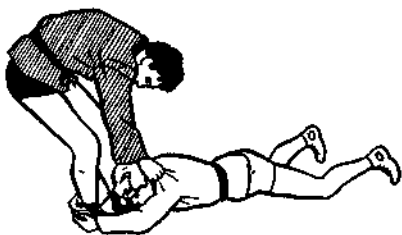
377



378



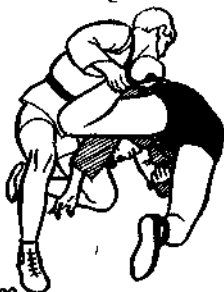
379



380



381



382

**пястье** и поддержите **вверх**, одновременно выпрямляя ногу в колене.

**Д е т а л и:** можно сорвать хват, поднырнув под левую руку противника и отодвинув головой его руку от себя.

**374. Защита от задней подножки, выполняемой со скрещиванием рук.**

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** соперник захватил разноименные рукава около запястий и приподнял **ваши** руки вверх. Подтягивая вашу левую руку к себе и одновременно отводя вашу правую руку от себя (скрещивая их), противник поставил свою левую ногу за вашими **ногами**, пытаясь бросить через нее вас на спину.

**С п о с о б ы   з а щ и т ы:** отводя правую руку от себя одновременно резким движением, поддержите левую руку к себе, срывая хват **соперника**. Одновременно повернитесь налево, отводя левое плечо назад (см. рис.).

**Д е т а л и:** для того чтобы противник не мог скрестить ваши руки (даже если он намного вас сильнее), захватите правой рукой свою левую руку, когда противник совместит их **вместе**.

**375. Защита от броска с захватом руки под плечо.**

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** противник захватил правой рукой вашу разноименную руку, подтянул ее к себе и, наворачивая ее на **свое** туловище, пытается бросить вас на спину.

**С п о с о б ы   з а щ и т ы:** обопритесь правой рукой о спину соперника и освободите левую руку от захвата противника коротким и резким движением руки к себе (см. рис.).

**Д е т а л и:** правую руку лучше согнуть в локте и положить предплечьем на левую часть **спины** противника.

**376. Защита от задней подножки, проводимой с захватом руки под плечо.**

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** соперник захватил вашу левую руку и, подтягивая ее к себе и наворачивая на себя, выставил левую ногу за обе ваши ноги, пытаясь бросить вас на спину задней подножкой.

**С п о с о б ы   з а щ и т ы:** резким движением руки от себя сбейте противника **назад**. Помогая себе правой рукой, положите его на спину.

**Д е т а л и:** отставить **назад** свою левую ногу он не сможет, так как она находится за вашей спиной.левой рукой толкните соперника от себя, **правой** потяните его вниз (см. рис.).

**377. Защита от подсечки изнутри.**

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** соперник захватил вашу куртку на левой стороне двумя руками: правой рукой за **локоть**, левой за отворот. Отступив правой **ногой** назад и по-

тянув вас к себе, противник повернулся вокруг правой ноги и во время вашего движения левой ногой вперед подсек изнутри левой ногой вашу ногу. Отталкивая вас руками, он пытается бросить вас на спину.

**Способы защиты:** перенесите центр тяжести своего тела на левую ногу. Захватите левой рукой одноименную ногу противника около пятки и отведите ее в сторону (см. рис.).

**Детали:** в завершающей стадии контрприема потяните соперника правой рукой вниз, расстилая его по коврику.

### 378. Защита от броска захватом за ногу.

**Основное положение:** противник захватил правой рукой ваше одноименное колено и приподнял его вверх. Отступив назад левой ногой, противник пытается бросить вас на ковер.

**Способы защиты:** захватите левой рукой одноименную руку противника около запястья и потяните к себе, одновременно направьте правую ногу между ногами соперника и, поворачивая ее направо, отведите назад (см. рис.). Захватите левой рукой одноименную ногу соперника за подколенный сгиб. Подтягивая ногу противника к себе и отводя правую ногу за себя-назад, бросьте противника на спину.

**Детали:** во время освобождения от захвата противника можно брать руку противника в районе локтя. Ногу в это время опустите вниз.

### 379. Защита от бокового подхвата с захватом пояса на спине.

**Основное положение:** противник захватил левой рукой пояс у вас на спине, его правая рука держит одноименную руку около локтя. Подтянув вас двумя руками вверх и развернувшись вполборота направо, противник подхватил левой ногой вашу одноименную ногу сбоку.

**Способы защиты:** подведите правую руку сзади между ногами соперника, согните ее в локте и поднимите вверх. Одновременно подтяните противника к себе левой рукой. Выставляя левую ногу влево колена, встаньте в стойку и поднимите соперника вверх (см. рис.). Опуская левую руку вниз и поднимая одновременно правую руку вверх, разверните противника в воздухе и бросьте на спину на ковер.

**Детали:** взяв описанный выше захват, разверните туловище влево, выставляя правое плечо вперед.

### 380. Защита от выведения из равновесия рывком.

**Основное положение:** противник захватил вас за разноименные руки около локтей. Резко рванув к себе и

**вниз, отступив назад, противник сбил вас на живот; опус** затем правую руку вниз и **поднимая** левую **вверх, соперн** переворачивает вас на спину.

**Способы защиты:** после рывка соперника **обхватите** нога противника двумя руками снаружи и, **по** **тягивая** их к себе и отталкивая одновременно плечами **перника** от **себя**, столкните его на ковер (см. рис.).

**Детали:** желательны, чтобы ноги противника бы захвачены за **пятки**, а плечами вы бы отталкивали **соперн** в районе колен.

**381. Бросок через голову против выведения из толчком.**

**Основное положение:** противник **захвати** **правой** рукой разноименный локоть, левой рукой — **разно** **именный** отворот около шеи. Притягивая вас к **себе** - и затем отталкивая от **себя**, противник пытается **столкн** вас на спину.

**Способы защиты:** во время падения на **спи** перекатываясь по спине, выставьте вперед правую (или **лвую**) ногу и упритесь ею в живот **соперника**. Захватив **пред** **рительно** локтевые сгибы разноименных рук, потяните к себе, перекидывая **соперника** через голову (см. рис.).

**Детали:** сесть на ягодицы следует как можно ближе противнику между **его** ногами. Ваш рывок должен совпал с **толчком** **соперника**, тогда движение будет очень **резким** и сильным. Перед тем как упереться своей ногой **соперни** в живот, согните ее в колене. Во время **броска**, увидев, **чт** соперник оказался над вашей головой, оттолкните его **но** **гой** **вверх-за** голову, перебрасывая через себя на спину.

**382. Защита от мельницы с колени.**

**Основное положение:** **положив** правую **руку** вам на разноименное плечо, соперник резко потянул его к **И** **бе-вверх**, одновременно встал на колени и положил вас на **плечи**, пытаясь бросить вас мельницей с колени.

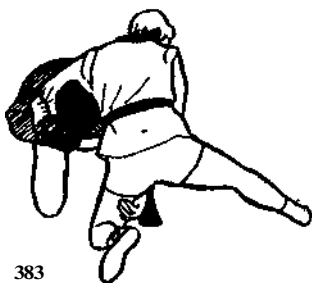
**Способы защиты:** захватите правой рукой **подъема** разноименной ноги противника. Подтягивая ногу **соперни** к себе, оттолкните его животом от себя, **сталкивая** на ков (см. рис.).

**Детали:** если противник попытается после **захват** вами ноги продолжить прием и сорвать захват, **активно** **сбивайте** его **животом**, ногами, туловищем, пытаясь **выс** вести его из устойчивого положения.

**383. Защита от мельницы с колен, выполняемой с ~~чужим~~ **чужим** вокруг туловища.**

**Основное положение:** соперник захватил **вой** рукой разноименный отворот и резко потянул к **себ**

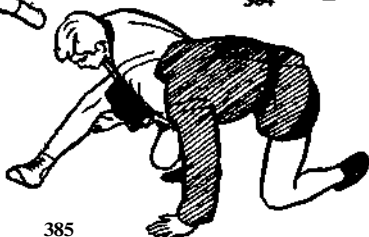
383



384



385



Встав на колени и **взвалив** вас на **плечи**, он сел на ягодицы, повернул вас вокруг своего туловища и сбросил назад.

**Способы защиты:** опустите левую руку вниз и зажмите голову противника под мышкой своей руки (см. рис.). Пригибая голову соперника вниз и выставляя вперед правую ногу, не позволяйте сопернику сбросить вас за себя.

**Детали:** после захвата вами головы соперника можно применить много разных приемов: бросок череа голову, выведение из **равновесия**, вертушку — по обстановке.

**384. Болевой прием на руку против мельницы с колен, выполняемой с захватом головы.**

**Основное положение:** соперник обхватил правой рукой вашу шею снаружи и вы **делал** рывок к себе-вверх. Встав на **колени**, он взвалил вас себе на плечи, захватил левой рукой одноименное бедро **изнутри**, поднял голову вверх и попытался встать в стойку, чтобы сбросить вас затем на ковер.

**Способы защиты:** опустите левую руку вниз и обхватите шею **соперника**, отведите ногами левую руку **противника**, угрожая ему болевым приемом рычаг локтя (см. рис.) (или узлом, обратным узлом — в зависимости от обстановки).

**Детали:** если соперник начнет вставать на ноги, резким движением живота вперед сбейте его на ковер вперед. Если, пытаясь защититься, соперник отклонится назад, выждав **момент**, когда отклонение достигнет мертвой точки, резким движением **туловища** потяните соперника на спину.

### 385. Защита от обратной мельницы с колен.

**Основное положение:** противник захватил правой рукой разноименную руку за запястье и потянул к себе-вниз. Подведя левую руку изнутри к вашей одноименной руке, противник согнул руку в локте и, приподнимая ее вверх, поднырнул под ваше левое плечо изнутри. Продолжая тянуть к себе-вверх, противник пытается встать в стойку и сбросить вас на ковер.

**Способы защиты:** опустите левую руку вниз и прижмите голову нападающего к своему туловищу. Оттолкните животом от себя правое плечо противника и, притягивая одновременно левое плечо к себе, опрокиньте соперника на спину.

**Детали:** в конце броска сделайте шаг назад, освобождая место для падения противника.

## СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА БОЛЕВЫМИ ПРИЕМАМИ НА РУКИ

### Обороняющийся стоит на коленях

386. Защита от рычага локтя, проводимого переносом ноги через голову.

**Основное положение:** захватив двумя руками вашу правую руку — левой рукой у запястья, правой около плеча, — соперник, подпернув вас к себе-вниз, переносит левую ногу через ваше туловище и голову с целью захвата руки на болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** в момент переноса ноги противника через вашу голову повернитесь направо (лицом к противнику) и резким движением локтя к себе выдерните правую руку из захвата противника (см. рис.).

**Детали:** если ваша защита опоздала и противник успел взять захват, сцепите свои руки в замок, чтобы освободиться от опасной ситуации в другой, более благоприятный момент.

387. Защита от рычага локтя, проводимого переносом ноги через голову и выведением из равновесия.

**Основное положение:** захватив двумя руками вашу левую руку и подпернув ее к себе-вниз, соперник перенес левую ногу через ваше туловище и голову. Разворачивая туловище направо, соперник выводит вас из равновесия и, переворачивая на спину, переходит на болевой прием рычаг локтя.

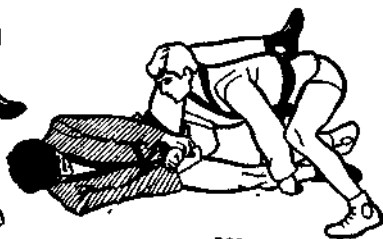
**Способы защиты:** согните атакуемую руку в локте, захватите одежду на своей груди (или сцепите свои



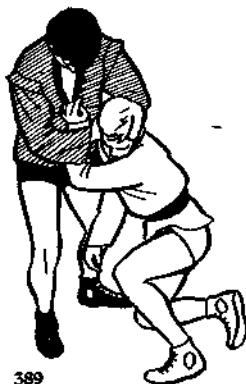
386



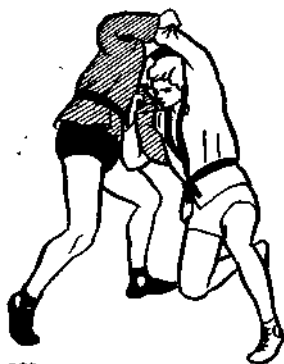
387



388



389



390



391



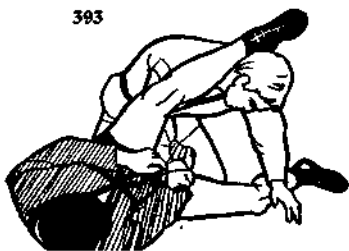
392



393



394



395



**руки** в замок), используя движение **соперника**, повернитесь по **направлению** к нему **чуть раньше**, чем он **наметил**, сбейте его на спину и встаньте сами в стойку. Приподнимая противника **вверх**, оторвите его плечи от кбвра.

**Д е т а л и:** • поворачиваясь лицом к противнику, одновременно забегите ногами вправо (во время переката по спине).

**388. Защита от рычага локтя, проводимого с упором ноги в колено.**

**Основное - положение:** противник захватил вашу правую руку двумя руками: левой за **запястье**, правой — за отворот куртки у плеча. Шагнув вперед и упираясь правой ногой в ваше разноименное колено, противник ложится на правый **бок**, сбивая вас на живот, переносит левую ногу через вашу голову и нападает болевым приемом рычаг локтя при **помощи** ноги сверху.

**Способы защиты:** в момент выбивания вашей левой ноги поддержите правую руку к себе, поворачивая локоть к животу и разворачивая руку ладонью наружу. Как только соперник упадет на бок на ковер, переступите через его правую ногу и переместитесь влево, забегая к голове соперника (см. рис.).

**Д е т а л и:** **если** позволят **условия**, сбейте левую ногу соперника со своей головы левой рукой. Захватите одежду на груди соперника и подтянитесь к нему.

**389. Защита от нападения болевым приемом узел.**

**Основное положение:** подведя левую руку снизу под запястье вашей одноименной руки, **противник** отвел ее от себя, подвел правую руку под локоть атакующей руки и наложил на предплечье своей левой. Опуская обе руки вниз и сбивая вас на спину, соперник пытается провести **узел**.

**Способы защиты:** резким движением локтя вниз освободитесь от опасного **захвата**, притяните локоть левой руки к своей **груди**, повернитесь правым плечом к противнику (см. рис.). Вращаясь дальше, **повернитесь** к нему спиной. Захватив левой рукой одежду на **груди**, бросьте соперника через спину на ковер.

**Д е т а л и:** успех защиты зависит от своевременного начала оборонительных действий. Но если все же вы опоздали, воспользуйтесь **тем**, что вы стоите на **коленях**. Падая на **спину**, выпрямите руку вверх и, поворачиваясь на правый бок, вывернитесь на **живот**.

**390. Узел против обратного узла, проводимого после выведения из равновесия скручиванием.**

**Основное положение:** подведя левую руку под ваше разноименное плечо снизу, противник **поднимает**

его вверх и отводит от себя; **одновременно**, захватив правой рукой разноименный отворот вашей **куртки**, он **подтягивает** его к себе и выводит вас **из** равновесия. Переносит левую ногу через ваше **туловище**, а правую через голову, соперник **пытается** провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** опуская кулак правой руки вниз и подводя его под локоть **разноименной** руки **противника**, подведите его затем влево, захватывая таким образом **левую** руку противника на узел (см. рис.). Накладывая левую руку на одноименное плечо **соперника**, наложите затем **ладонь** правой руки на предплечье своей **левой**. Опуская руки вниз, проведите болевой прием узел.

**Детали:** старайтесь находиться все время перед **противником**, не позволяя уйти ему вправо или влево.

**391. Защита против обратного узла, проводимого сваливанием на спину.**

**Основное положение:** шагнув **вперед**, соперник подвел левую руку под мышку вашей **разноименной** руки. Сваливая своим туловищем вас на спину, **соперник** поднимает захваченную руку **вверх**; прижимая левым коленом вашу голову к вашему правому плечу, противник садится **верхом**, пытаясь провести болевой прием **обратный** узел.

**Способы защиты:** во время сбивания на **спину** выпрямите правую руку **в локте** и поднимите ее вверх (см. рис.). **Если** это движение не получилось, прижмите под мышкой левую руку противника к своему туловищу. **Выбрав** удобный момент, встаньте на мост **и**, поворачиваясь на правое плечо, перевернитесь на живот.

**Детали:** если и второй вариант защиты не **получится**, подведите правую руку под разноименную ногу соперника. Выпрямляя ее в локте и заводя за ногу противника, затем согните в локте и перевернитесь на левый **бок**, сваливая противника на спину.

**392. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами после сваливания на спину.**

**Основное положение:** шагая **вперед**, соперник сваливает вас на спину. Одновременно захватывая правой рукой **локтевой** сгиб разноименной **руки**, он **подтягивает** руку **вверх**. Переносит правую ногу через голову, пытается выполнить болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** резко поддергивая левую руку к себе, повернитесь на левый бок (см. рис.) и затем на **живот**. Лучше всего выдергивать руку в момент, когда **противник** будет переносить правую ногу через голову.

**Детали:** можно построить защиту на вращении в **противоположном направлении**. Огибая левую руку в **лок-**

те и поворачиваясь на правый бок, перевернитесь затем на живот.

### 393. Защита от рычага локтя, проводимого наклоном на плеча

**Основное положение:** противник захватил вашу левую руку двумя руками за запястье и отворот. Следовая шаг вправо, соперник дернул двумя руками вас к себе, стараясь положить животом на ковер. Перенос левую ногу через голову и туловище, противник пытается захватить левую руку на болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** во время исполнения рывка противника к себе подойдите к сопернику. При сильном рывке руками не ложитесь на живот, а, поворачиваясь на правый бок, затем на спину, поднимите ноги вверх, подставляя колени (см. рис.).

**Детали:** если соперник все же успел перейти на рычаг локтя, соедините руки в замок и уйдите одним из описанных выше способов.

### 394. Защита от узла ног с низу.

**Основное положение:** противник захватил левой рукой запястье разноименной руки и прижал его к своей груди. Обхватывая правой рукой вас за шею и делая кувырок назад, противник подводит кулак вашей правой руки под подколенный сгиб своей одноименной ноги, пытаясь провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** постановка защиты зависит от того момента, когда вы распознаете намерения противника. Если это произошло вначале, отведите локоть правой руки от соперника и не наклоняйтесь сильно к противнику (см. рис.). Если вы стали защищаться после того, как соперник уже подвел ваш кулак под подколенный сгиб своей ноги, то, выполняя кувырок назад и выпрямляя атакуемую руку в локте, можно освободиться от опасного захвата.

**Детали:** если указанные способы вам не подходят, сцепите свои руки в замок, ложитесь на спину и уходите одним из описанных выше способов.

### 395. Защита от рычага локтя, выполняемого захватом руки между ногами и ложась на спину.

**Основное положение:** противник захватил вашу правую руку и, ложась на спину и разводя ноги в стороны, притянул вашу руку к себе. Разворачивая таз и занос левую ногу за вашу голову, соперник пытается опрокинуть вас на спину и провести болевой прием.

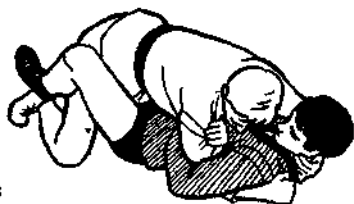
**Способы защиты:** как только соперник опрокинется на спину, резким движением поддержите к своему животу локоть, направляя его между ногами противника (см. рис.).



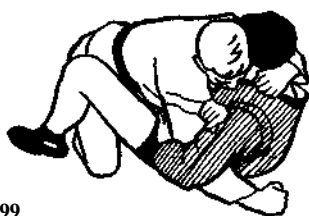
396



397



398



399



400

Если это вам не удалось, захватите одежду на груди противника как можно ближе к поясу.

**Д е т а л и:** поставьте правую ногу с левой стороны таза соперника, препятствуя его развороту. Правой рукой захватите противника за пояс

**396. Защита от рычага локтя через бедро при помощи ноги сверху.**

**Основное положение:** захватывая вашу правую руку, соперник лег на спину, широко разведя ноги, подтянул руку к себе, развернул таз, перекинул левую ногу через вашу голову и, ложась на живот, пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поверните руку ладонью вверх, одновременно забегая ногами влево. Переместившись к левому боку противника, сцепите свои руки в замок (см. рис.) и попытайтесь встать в стойку.

**Д е т а л и:** если вы чувствуете, что легче повернуть руку кулаком к себе, сделайте это, забегая в таком случае вправо и перекидывая ноги через туловище соперника. Постарайтесь сцепить руки в замок или наложите ладонь атакуемой руки на свое правое бедро.

### 397. Защита от рычага локтя, выполняемого захватом плеча под плечо.

**Основное положение:** захватив левой рукой предплечье вашей разноименной руки изнутри, противник шагнул вперед и захватил вашу правую руку под мышку своей одноименной **руки**. Прижимая правым плечом вашу руку к своему туловищу и выпрямляя атакуемую руку в локте, **противник** проводит болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поверните атакуемую руку ладонью к противнику и забегите ногами влево. Захватите правой рукой куртку соперника на животе, левой рукой постарайтесь захватить левую ногу соперника сзади за пятку (см. **рис.**). Подтягивая ногу соперника к себе в отталкивая его правой рукой от **себя**, бросьте соперника на спину.

**Детали:** при удобном моменте можно встать в стойку. Соперник будет вынужден освободить захват, так как проводить болевые приемы в стойке в спортивном самбо запрещено.

### 398. Защита от рычага локтя, проводимого захватом предплечья под плечо.

**Основное положение:** противник обхватил снаружи вашу правую руку и зажал предплечье под мышкой разноименной руки. Положив **правую** руку на ваше одноименное плечо и ложась на спину, соперник пытается провести болевой прием **рычаг** локтя.

**Способы защиты:** поверните атакуемую руку кулаком внутрь и **продвиньте** локоть вперед. Одновременно обхватите соперника левой рукой за шею (см. **рис.**). Сцепите свои руки в замок на спине противника и проведите удержание со стороны ног.

**Детали:** если соперник захватит руку недостаточно надежно, можно просто выдернуть ее к себе, помогая себе при этом левой рукой. Упритесь левой рукой в одноименное плечо соперника и одновременно резко потяните к себе правую руку.

### 399. Защита от узла, проводимого захватом предплечья под плечо.

**Основное положение:** обхватив вашу правую руку **снаружи**, соперник захватил предплечье под мышкой и подвел свое предплечье под локоть атакуемой руки. Накладывая правую руку вам на плечо, соперник положил ладонь левой руки на предплечье своей правой. Выводя локоть вправо, противник **пытается** провести болевой прием узел.

**Способы защиты:** просуньте правую руку дальше под противника и поверните затем согнутую в локте руку налево (кулаком под соперника) (см. **рис.**). Выпрямляя за-

тем атакуемую руку в локте, выдерните ее резким рывком к себе.

**Д е т а л и:** в начале защиты захватите левой рукой одноименный отворот противника и притяните его к себе, одновременно посылая правую руку от себя.

Если возникнет необходимость, отведите левой рукой разноименную ногу от себя и перешагните левой ногой через ногу противника. В новом положении обхватите голову соперника левой рукой и проведите удержание.

**400. Защита от рычага плеча, выполняемого заваливанием на себя.**

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** противник подвел правую руку под ваше разноименное плечо и шагнул вперед левой ногой. Ложась на спину и заваливая соперника на себя, противник зажимает ваше туловище своими ногами и пытается провести рычаг **плеча**, подтягивая вашу руку как можно ближе к себе.

**С п о с о б ы   з а щ и т ы:** выпрямляя левую ногу, перенесите ее через разноименную ногу соперника **и**, продвигаясь налево (см. рис.), накройте соперника своим туловищем.

**Д е т а л и:** левую руку все время прижимайте локтем к своему туловищу. При попытках соперника поднять ее вверх опустите кулак вниз и захватите свой пояс или сцепите руки в замок.

## **Обороняющийся стоит на ногах**

**401. Защита от перехода на болевой прием рычаг локтя прыжком.**

**О с н о в н о е   п о л о ж е н и е:** противник захватил правой рукой разноименный рукав вашей куртки около запястья, левой рукой — одноименный отворот. Подпрыгивая вверх и занося правую ногу за вашу голову, разворачивая таз в воздухе, противник пытается перебросить вас на спину, чтобы затем сделать болевой прием **рычаг локтя**.

**С п о с о б ы   з а щ и т ы:** стойте прямо; при попытке соперника выполнить прыжок поддерните к себе левую руку и одновременно **пошлите таз вперед**, удерживая противника на весу (см. рис.).

**Д е т а л и:** если предложенный вариант защиты по каким-либо причинам не вышел (слабая физическая подготовка или неожиданность атаки противника), опуститесь резко вниз, не наклоняясь вперед или назад. Захватив соперника правой рукой за шею, придержите его в таком **неудобном положении**.



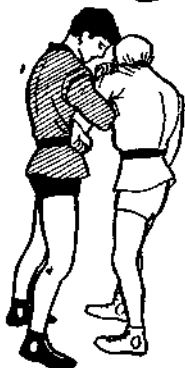
401



402



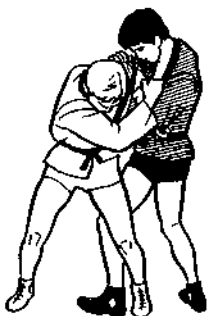
403



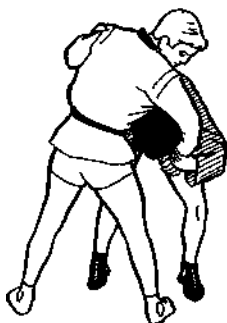
404



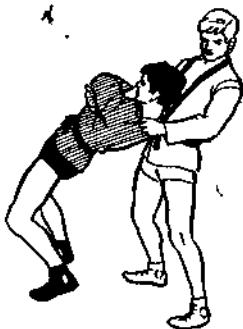
405



406



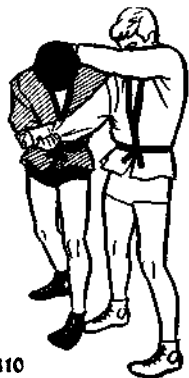
407



408



409



410

#### **402. Защита от перехода из стойки на рычаг локтя выгаликиванием ноги.**

**Основное положение:** захватив двумя руками вашу правую руку (левой рукой за локоть, правой рукой за отворот), противник сделал шаг влево левой ногой и, развернув таз, выбил правой ногой вашу разноименную ногу. Перенося левую ногу через голову, соперник атакует болевым приемом рычаг локтя.

**Способы защиты:** захватите левой рукой разноименную ногу противника за пятку и подтяните ее к себе-вверх. Резко выдергивая руку к себе, освободитесь от захвата соперника. Выпрямитесь в пояснице, посылая таз вперед (см. рис.).

**Детали:** если соперник выбивает ногу очень низко (ниже колена), то удобнее применить другой вариант защиты: перешагнуть коленом через правую ногу соперника, захватить левой рукой противника за шею и провести удержание поперек.

#### **403. Защита от рычага локтя, проводимого переносом ноги через туловище.**

**Основное положение:** противник захватил вашу правую руку двумя руками и, резко дернув вниз, согнул в пояснице. Перенося левую ногу через ваше туловище, противник переходит на болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** старайтесь бороться в прямой стойке — тогда вам не будут угрожать подобные приемы, но если все же соперник сумел вас согнуть, сделайте шаг к противнику и, как только он начнет переносить через ваше туловище левую ногу, выпрямитесь (см. рис.) и, захватывая левой рукой разноименную ногу **противника**, бросьте его на спину.

**Детали:** можно не захватывать ногу **соперника**, а просто выдернуть атакуемую руку из захвата соперника. Для того чтобы остановить левую ногу при ее переходе через ваше туловище, поднимите вверх левую руку. Она остановит ногу **соперника**, в этот момент выдерните правую руку к себе.

#### **404. Защита от рычага локтя, проводимого захватом предплечья под плечо.**

**Основное положение:** соперник обхватил вашу левую руку разноименной рукой снаружи и прижал под мышкой ваше предплечье. Наложив левую руку на ваше одноименное плечо, противник положил Ладонь правой руки на предплечье своей левой. Опускаясь вниз и переходя в борьбу **лежа**, противник пытается провести болевой прием рычаг локтя.



**Способы защиты:** поверните левую руку вправо, направляя локоть наружу, опустите кулак атакуемой **руки** вниз (см. рис.) и затем согните опять руку в локте.

**Детали:** если освободить левую руку не удастся, сбейте правой рукой разноименную руку противника со своего плеча вверх-вправо и опустите ее вниз. Провести болевой прием одной рукой противник не сможет.

**405. Бросок рывком за пятку против рычага локтя, выполняемого захватом одноименного плеча под плечо.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой разноименное запястье вашей руки. Поворачиваясь на носке правой ноги и выводя левую руку вперед, он обхватил вашу левую руку сверху и прижал под мышкой разноименной руки вашу левую руку к своему туловищу. Опускаясь вниз и переводя вас в борьбу **лежа**, соперник поднимает правую руку вверх и проводит болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поверните руку кулаком к противнику и **согните** ее в локте. Захватите кистью **одежду** соперника, одновременно забегите за спину соперника и захватите **правой** рукой пятку его одноименной ноги (см. рис.). Подтягивая пятку к себе и **отталкивая** его левой рукой от себя, бросьте соперника на спину.

**Детали:** во время **выполнения** контрприема попытайтесь резким движением выдернуть локоть левой руки из зоны опасного захвата. Для **выполнения** этого движения нужно правой рукой упереться в разноименное плечо соперника сзади.

**406. Защита от рычага локтя, проводимого захватом одноименного предплечья под плечо.**

**Основное положение:** соперник захватил запястье вашей левой руки под мышку одноименной руки и крепко прижал к своему туловищу. Наложив правую руку на ваше разноименное плечо и подведя предплечье под ладонь своей левой руки, соперник сделал шаг вправо и посадил вас на ковер, выполняя затем болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** захватите правой рукой разноименное плечо соперника и притяните его к себе. Одновременно резким движением просуньте левую руку вперед (под руку противника). Сгибая левую руку в локте за плечом соперника, сделайте правой ногой шаг вправо и, заставив левую ногу за ноги **противника**, выполните прием задняя подножка (см. рис.).

**Детали:** если соперник захватил вашу руку на локте или даже чуть ниже, целесообразнее выдернуть руку к себе. **согнув** затем в локте.

**407. Защита от обратного узла, проводимого нырком под руку.**

**Основное положение:** соперник захватил правой рукой разноименное плечо сверху, левой рукой взял запястье разноименной руки. Отводя захваченную руку, влево-вверх, противник поднырнул под вашу руку **и**, шагнув вперед правой **ногой**, садится на ковер, увлекая вас за собой. Ложась на спину и поднимая вверх захваченную руку соперник атакует обратным узлом.

**Способы защиты:** как только противник **поднырнет** под вашу руку, согните ее в локте и подведите кулак под свой живот (см. рис.). Отводя плечи назад и посылая таз вперед, согните соперника в пояснице. Освобождая правую ногу и отводя ее **назад**, бросьте противника на ковер одним из известных вам приемов.

**Детали:** если даже вам не удалось захватить голову соперника (он отвел далеко в сторону кулак вашей руки), не следуйте за ним, лучше сами сядьте на ковер и опрокиньтесь на спину.

**408. Защита от обратного узла, выполняемого после вертушки.**

**Основное положение:** противник захватил левой рукой запястье разноименной руки, потянул к себе, сделал шаг вперед левой ногой **и**, посылая правую руку под мышку одноименной руки, выполняет прием вертушка. Падая на ковер и вращаясь по ходу движения, соперник переходит на болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** подведите к себе кулак правой руки и захватите себя за пояс спереди. Если противник опередил вас и начал атаку, притяните его к себе, останавливая вращение его туловища. Подтягивая его вверх, выпрямитесь в пояснице, не позволяя увлечь в падении за собой (см. рис.). Если и это не удалось, вращайтесь по ходу движения, не позволяя сопернику остановиться и провести болевой прием.

**Детали:** помогите себе левой рукой, **захватив** одежду соперника или его пояс.

**409. Защита от узла ногой.**

**Основное положение:** противник захватил запястье разноименной руки и отвел его в сторону. Шагнув вперед левой ногой и притягивая вас к себе левой рукой (положенной на разноименное плечо), соперник садится на ковер, выполняет кувырок назад и подводит вашу левую руку под подколенный сгиб одноименной ноги. Продолжая удерживать вас левой рукой, проводит болевой прием узел.

**Способы защиты:** хорошо бы на раннем этапе разгадать намерения **соперника**, тогда не сложно простым

**движением** руки (например, **выпрямив** ее в локте) **разрушить** его атаку (см. рис.). Но допустим, вы обнаружили **замысел** противника и начали защищаться в тот момент, когда **противник** успел захватить вашу левую руку и подвести ее под свою ногу. Забегая влево ногами и прижимая к своей голове атакуемую руку, накройте соперника своим телом и, выпрямляя левую руку в локте, освободитесь от **захвата** противника.

**Д е т а л и:** если предложенный вариант защиты не **получился**, забегая ногами вправо, ложитесь на спину, **одновременно** сцепляя свои руки в замок: выпрямляя свои руки в локтях и вращаясь к противнику, уйдите от опасного положения.

#### **410. Защита от узла, подготовленного из стойки.**

**Основное положение:** после **вашего** захвата правой рукой одноименного отворота куртки **противника** соперник прижал запястье правой руки одноименной **рукой** к своему туловищу.левой рукой он захватил **одноименный** отворот со стороны спины. Делая шаг вперед правой **ногой** и поворачивая туловище вправо, соперник опускается на колени и, прижимая вас к коврику, пытается провести болевой прием узел.

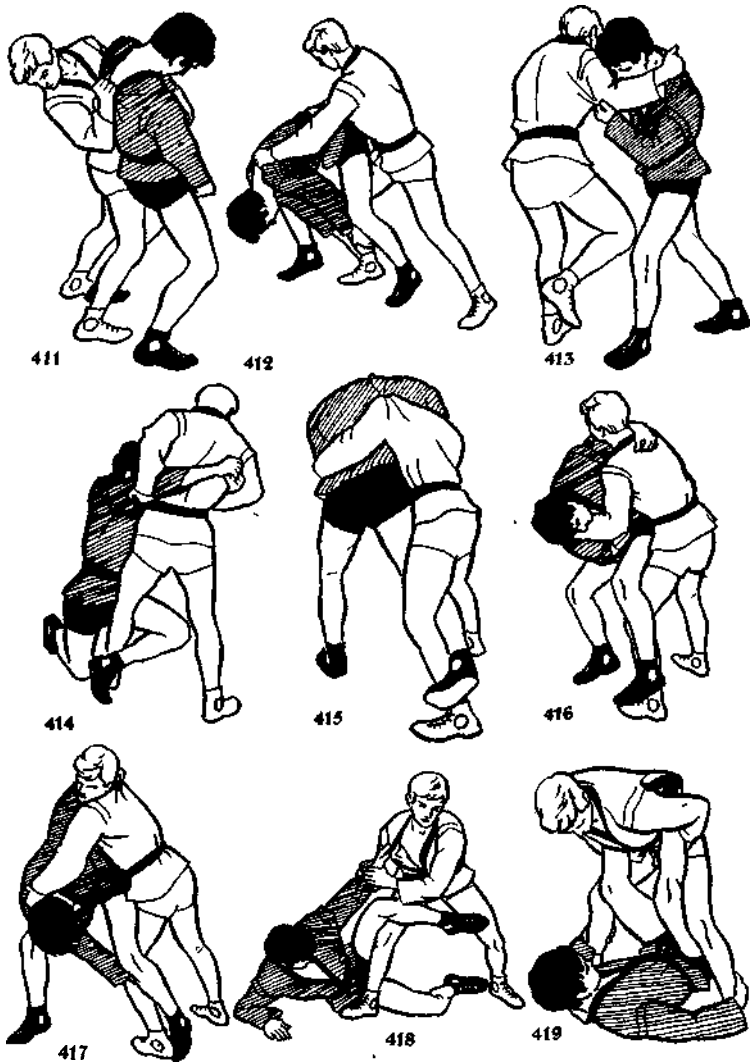
**Способы защиты:** поверните локоть захваченной руки к противнику. **Выпрямляя** руку в локте и поворачиваясь к **сопернику** лицом, приподнимите **левую** руку вверх (см. рис.). Обнимите **голову** соперника левой рукой и пригните ее вниз. **После** этого выполните бросок по выбору (через голову, зацеп, **подножку** и т. д.).

**Д е т а л и:** при первой же возможности постарайтесь освободиться от захвата соперника. Можно помочь себе левой рукой, захватив разноименную руку за запястье и оттянув к себе. Поддерживая в это время правую руку вниз, подтяните локоть к своему туловищу.

### **СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ПРИ НАПАДЕНИИ СОПЕРНИКА БОЛЕВЫМИ ПРИЕМАМИ НА НОГИ**

#### **411. Защита от рычага колена, выполняемого кувырком.**

**Основное положение:** захватив правой рукой разноименный отворот, противник, повернувшись на носке правой ноги направо, вынес вперед левую **ногу** и поставил ее на носок между **вашими** ногами. Делая кувырок вперед и захватывая левой рукой одноименную ногу, соперник сбивает вас в борьбу лежа, чтобы провести болевой прием рычаг **колена**.



**Способы защиты:** как только соперник повернется к вам спиной, захватите его правой рукой за плечи и, перемещая свое туловище вправо, упадите на спину, увлекая правой рукой его на ковер (см. рис.). При падении правую ногу отведите вправо, чтобы соперник не смог захватить ее руками.

**Д е т а л и:** если **соперник** успел уже наклониться вперед, выполняя кувырок, **отпустите** хват, выпрямитесь в пояснице и, широко расставив ноги и стараясь устоять на ногах, оттолкните руками его от себя.

**412. Защита от рычага колена, выполняемого захватом ноги между ногами.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** повернувшись к вам спиной и наклонившись **вперед**, соперник захватил вашу ногу двумя руками и поднимает ее вверх, пытаясь бросить вас на **спину** и перейти на болевой прием рычаг колена.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** как только соперник наклонится вперед, оттолкните его двумя руками от себя, заставляя **сделать** кувырок вперед. Весь вес своего тела перенесите на атакуемую ногу, не позволяя сопернику оторвать ее от ковра (см. рис.).

**Д е т а л и:** если предложенная защита не удалась, **разведите** ноги соперника в разные стороны во время его падения на ковер и встаньте между ними, как только противник опустится на спину.

**413. Защита от рычага колена, выполняемого зацепом ноги снаружи.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник шагнул вперед и, опускаясь на колено, зацепил левой ногой вашу разноименную ногу **снаружи**. Ложась грудью на атакуемую ногу и отводя ее **назад**, **соперник** подает таз **вперед**, выполняя болевой прием **рычаг** колена.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** самый простой способ защиты от зацепа голенью снаружи — согнуть атакуемую ногу в **колене** и **убрать** голень назад (см. рис.). Если это движение вам не удалось и противник уже произвел зацеп, подведите обе руки под туловище соперника, не позволяя ему обхватить вас руками.

**Д е т а л и:** во время падения постарайтесь повернуть атакуемую ногу носком наружу или внутрь, чтобы вывести ногу из опасного положения. Если противник захватил ногу высоко, продвиньте ее **вперед**, стараясь вывести колено из опасной зоны.

**414. Защита от рычага колена, проводимого зацепом ноги изнутри.**

**О с н о в н о е п о л о ж е н и е:** противник зацепил левой ногой вашу **одноименную** ногу изнутри и, вставая на **колени**, опрокинул вас на **спину**. Обхватывая двумя руками вас за поясницу и отводя ногу назад, противник пытается провести болевой прием рычаг колена.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** захватывая разноименные руки **соперника**, **подтяните** их двумя руками вверх (см. рис.).

опуская одновременно таз вниз и сгибая атакуемую ногу в колене.

**Д е т а л и:** постарайтесь во время падения перевернуть-ся на соперника. Это облегчит защиту.

**415. Защита от рычага колена, выполняемого после об-вива.**

**Основное положение:** заводя правую ногу между вашими ногами и выполняя двойной зацеп (обвив), со-перник поднимает обвитую ногу вверх и захватывает ее двумя руками, сбивая вас на спину и переходя на выполне-ние болевого приема рычаг колена.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** при попытке зацепить вашу ногу отведите ее назад, **выпрямьте** в колене и перенесите на нее весь вес (см. рис.). При неудаче первой попытки захватите правую руку соперника и прижмите к своему тулови-щу. Выполнить болевой прием одной рукой соперник не сможет.

**Д е т а л и:** при неудаче можно повторить еще раз ва-риант предложенной защиты, поставив на ковер уже **подня-**тую соперником ногу. При этом нужно отставить ее как мож-но дальше **назад**.

**416. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, выпол-няемого кувырком.**

**Основное положение:** захватив левой рукой шею соперника за отворот, **противник**, разворачиваясь на-право, переносит левую ногу через вашу разноименную но-гу. Подтягивая вас левой рукой к себе, противник выпол-няет кувырок, захватывая вашу левую ногу около пятки. Подводя лучевую кость под ахиллово сухожилие, против-ник пытается провести болевой прием.

**С п о с о б ы з а щ и т ы:** резко выпрямившись в пояс-нице, вы можете избежать опасного положения. Можно по-пытаться изменить ситуацию, захватив соперника левой рукой за шею (см. рис.) и сцепив свои руки в замок. Если этот вариант защиты не вышел, захватите двумя руками левую руку **противника**, которой он удерживает отворот около вашей шеи.

**Д е т а л и:** если все три способа вам **не** подошли и про-тивник захватил вас на болевой прием, напрягите мышцы ноги, подтяните к себе носок и освободитесь одним из опи-санных выше способов.

**417. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, проводи-мого после захвата за ногу.**

**Основное положение:** захватив левой рукой од-ноименное плечо, противник перенес левую ногу через вашу **ногу**. Повернувшись свиной, он захватил правой рукой раз-

**ноименную** ногу и приподнял ее вверх. **Бросая вас** на спин соперник захватывает вашу левую ногу под мышку и **пыта** ся провести болевой прием ущемление ахиллова **сухож**

**Способы защиты:** отпрыгните назад на **право**й ноге и шагните **вперед**, перенося всю тяжесть своего на левую (атакуемую) ногу (см. рис.). Так можно **защити**т ся от захвата соперника, даже если он приподнял уже **ва**шю ногу вверх. Оттолкните от себя соперника двумя **руками**, стараясь сохранить равновесие. При неудачных пог перенесите левую ногу соперника через свою голову (в момент, когда вы оба уже будете лежать на ковре) и **сядьт**е на ковер, захватывая одежду противника на груди.

**Д е т а л и:** в крайнем случае вы сможете уйти от **болево**-го приема, использовав способы, описанные в разделе «За- щита лежа на спине».

#### **418. Защита от перехода на ущемление ахиллова сухожи-** **лия ножницами под одну ногу.**

**Основное положение:** противник захватил левой рукой куртку на разноименном плече, отступив **на**-зад правой ногой; он приподнял левую ногу и направил **ее** между вашими ногами. Подпрыгнув, соперник подвел **пра**-вое бедро под вашу **одноименную** пятку. Выпрямляя в **ко**-лене левую ногу и подводя правое бедро **вперед**, соперник сбивает **вас** на **ковер**, захватывая правую ногу под **мышку** одноименной руки, **он** атакует вас ущемлением ахиллова су-хожилия.

**Способы защиты:** захватите двумя руками **ле**-вую руку противника около запястья и резким движением от себя сорвите захват (см. рис.).

Если это не **удалось**, крепко встаньте на ноги, **распреде**-лив вес равномерно, стараясь выстоять при попытках сопер-ника сбить вас на ковер.

**Д е т а л и:** захватите левой рукой левую ногу соперника и поднимите ее вверх.

#### **419. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, выпол-** **няемого после седла.**

**Основное положение:** противник захватил двумя руками разноименные рукава вашей куртки и, под-прыгнув **вверх**, сел верхом на ваши бедра. Захватив двумя руками разноименные **пятки**, он поддернул их к себе, одно-временно отталкивая бедрами вас назад и опрокидывая на ковер. Захватив **разноименную** ногу под мышку, соперник пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** выпрямитесь в пояснице, ноги **д**ернейте **чуть согнутыми**. Во время прыжка соперника под-

тяните его руками вверх и постарайтесь устоять на ногах или захватите обе ноги соперника подмышками и разведите свои ноги в стороны (см. рис.). Если позволит обстановка, подведите руки под ноги соперника и оттолкните их вперед.

Если же противник сумеет сбить вас на спину, захватите сами ногу соперника под мышку **и**, поднимая ноги вверх, скрестите их на ногах **соперника**. Подведя лучевую кость под ахиллово сухожилие **соперника**, проведите болевой прием.

**Д е т а л и:** можно **подвести** руки под ноги противника и в положении борьбы лежа. В этом случае сбросьте их в одну сторону и, садясь на ковер, захватите одежду противника.

**420. Защита от ущемления ахиллова сухожилия, выполняемого после проведения броска через голову с упором ноги в живот.**

**Основное положение:** противник захватил обе ваши руки или одну руку и плечо **и**, подсев между вашими ногами, выставил вам в живот правую ногу. Захватив в воздухе пятку левой ноги, соперник отпустил хват руками **и**, оттолкнув вас от себя, повалил на спину. Захватывая левую ногу под мышку разноименной руки, противник пытается провести болевой прием ущемление ахиллова сухожилия.

**Способы защиты:** перед атакой соперника опустите правую руку вниз и отведите предплечьем правой руки ногу соперника в сторону, не позволяя войти в прием (см. рис.). Забегая влево, накройте соперника своим туловищем. Если соперник все же успел бросить вас на спину, подведите предплечье правой руки под ногу соперника в положении лежа на спине и отведите ногу противника вправо, одновременно перемещаясь влево.

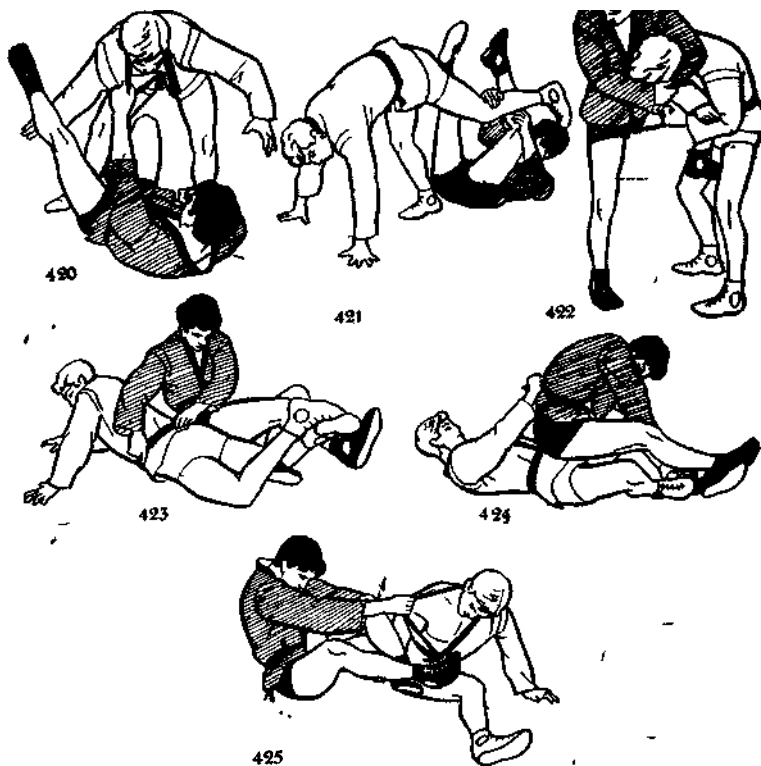
**Д е т а л и:** если защита происходит в стойке, правую руку следует отводить вниз, выпрямляя ее в локте. В положении лежа на спине руку подводят снизу, сгибая ее в локте, а затем отводя в сторону.

**421. Защита от ущемления икроножной мышцы, выполняемого кувырком.**

**Основное положение:** захватив правой рукой вашу левую руку, соперник повернулся на носке правой ноги к вам спиной **и**, наклонившись вперед, сделал кувырок, подведя во время него правую руку под подколенный сгиб вашей разноименной ноги. Опустившись **на** ковер, соперник пытается провести ущемление икроножной мышцы сгибанием.

**Способы защиты:** во время падения на ковер, коснувшись руками ковра, выпрямите ноги в **коленях**, ста-





раясь избавиться от захвата противника (см. рис.). Если это вам не удалось, перевернитесь через левый бок на спину и подведите под пятку атакующей ноги свою правую стопу. Отжимая левой ногой пятку левой ноги от себя, выпрямите обе ноги в коленях.

**Д е т а л и:** если выпрямить атакующую ногу в стойке, можно вообще избежать угрозы проведения болевого приема. Перенесите весь вес на левую ногу и оттолкните от себя повернувшегося к вам спиной противника.

**422. Защита от ущемления икроножной мышцы, проводимого после захвата за ногу.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой разноименную ногу снаружи и, опрокидывая вас на спину, поднимает захваченную ногу **вверх**, делает шаг вперед левой ногой, пронося ее между вашими ногами, и, садясь на ковер, **крестит** ноги на атакующей ноге. Сгибая

вашу левую ногу в колене и поворачивая правую руку, находящуюся в **подколенном** сгибе, противник проводит болевой прием.

**Способы защиты:** захватите соперника двумя руками **за** шею и притяните к себе (см. **рис.**). В таком согнутом состоянии он не сможет провести болевой прием. Если это у вас не **получилось**, захватите **двумя** руками левую руку противника около запястья и **притяните** ее к себе — одной рукой соперник также не сможет атаковать.

**Детали:** при первой же возможности **выпрямите** атакованную ногу в **колене**, упираясь в ковер.

**423. Защита от ущемления икроножной мышцы, проводимого после обратных ножиц.**

**Основное положение:** **соперник**, делая шаг вперед, заставил свою ногу за ваши ноги. Падая на живот и вращаясь в **воздухе**, противник согнул **вашу** правую ногу в колене. Подведя под подколенный сгиб свою левую голень, прижимая и **сгибая** правой ногой вашу одноименную ногу, соперник пытается провести болевой прием.

**Способы защиты:** во-первых, при вращении соперника надо постараться устоять на ногах. Если это не получилось и вы упали на живот, подведите левую ногу под свою правую **и**, действуя двумя **ногами**, выпрямите обе ноги в коленях (см. **рис.**). Если и это не удастся, поворачивайтесь к **противнику**, ложась на правый бок, а затем на спину, опрокидывая соперника на ковер. В этом положении выпрямите ногу в колене, помогая себе второй ногой.

**Детали:** не обязательно полностью выпрямлять ногу. Достаточно лишь увеличить угол сгибания **ноги**, чтобы избежать болевого приема.

**424. Защита от ущемления икроножной мышцы обратным захватом за ногу.**

**Основное положение:** повернувшись к вам спиной, соперник наклонился вперед и захватил **обе** ваших ноги обратным хватом. Поднимая ноги вверх и бросая вас на спину, **противник** переносит правую **ногу** через ваше туловище и кладет ее между вашими ногами. Подведя под **подколенный** сгиб левой ногой предплечье правой руки, соперник сгибает вашу ногу в **колене**, пытаясь провести болевой прием.

**Способы защиты:** во время переноса ноги соперника **через** ваше туловище поднимите вверх левую руку, останавливая ногу соперника. **Если** противник все же сумел взять опасный захват, подведите свою правую стопу под **пятку** атакованной ноги. Работая одновременно двумя ногами, выпрямите атакованную ногу в колене. Одновременно оттолкните соперника двумя руками от себя (см. **рис.**).

**Д е т а л и:** захватите руками соперника за плечи и притяните к себе.

#### 425. Защита от узла нога ножницами.

**Основное положение:** согнув в колене левую ногу и поместив ее между вашими **ногами**, противник подпрыгнул в **воздухе**, развернул таз и подвел правое бедро под пятку вашей одноименной ноги. Выпрямляя левую ногу в колене, соперник сбивает вас на спину. Перенеся левую стопу через свое **туловище** и приближаясь к вам **плечами**, соперник пытается провести болевой прием узел ноги.

**Способы защиты:** при выполнении приема ножницы постарайтесь устоять на ногах и сорвать двумя руками левую руку **противника**, удерживающую ваши плечи. Если это не удалось и вы перешли в борьбу лежа, отведите двумя руками голень левой ноги соперника от себя, одновременно отведите левое бедро в сторону. Поднимая теперь ногу противника **вверх**, вы освободитесь от захвата (см. рис.).

**Д е т а л и:** если нога противника окажется близко от вас, захватите ее под мышку левой руки и проведите болевой прием **'ущемление** ахиллова сухожилия. Свое туловище при этом старайтесь отодвинуть **влево**, выпрямляя атакованную ногу в колене.

### СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕХОДОВ В БОРЬБУ ЛЕЖА, ПРЭСЛЕДОВАНИЙ

#### 426. Защита от перехода от броска через голову к болевому приему рычаг локтя.

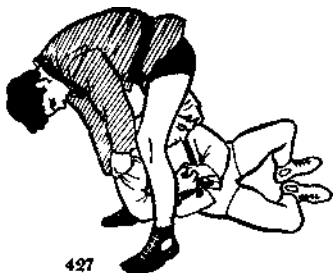
**Основное положение:** противник после удачного проведения броска через голову с упором ноги в живот бросил вас на спину, сел **верхом**, захватил правую руку, перенес левую ногу через голову и пытается выполнить болевой прием рычаг локтя захватом руки между ногами.

**Способы защиты:** после приземления на спину захватите двумя руками разноименные рукава куртки противника около запястий и удерживайте их около туловища соперника (см. рис.). Если он попытается согнуть в локте вашу руку, захватите его пояс спереди. В момент переноса левой ноги соперника через вашу голову повернитесь к нему лицом и подтяните правый локоть коротким движением к **себе-вниз** с одновременным поворотом туловища на правый бок.

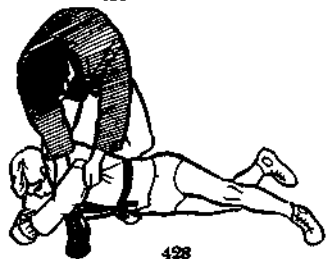
**Д е т а л и:** в крайнем случае сцепите свои руки в замок и освобождайтесь описанными выше способами.



426



427



428



429



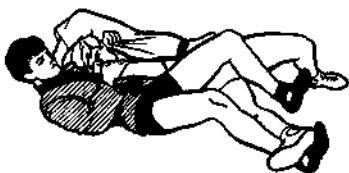
430



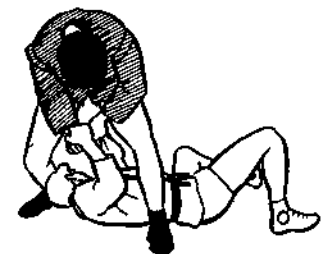
431



432



433



434



435

#### 427. Защита от рычага **внутри**, выполняемого после ведения из равновесия рывком.

**Основное положение:** противник, захватив ваши разноименные локтевые **сгибы**, вывел вас из равновесия рывком и, расстелив на ковре животом вниз, перенес левую ногу через ваше туловище и голову. Ложась на живот, соперник пытается провести болевой прием рычаг локтя при помощи бедра сверху.

**Способы защиты:** после приземления на живот подтяните оба своих локтя к своей груди. Если соперник продолжает атаку и начал переносить левую ногу через ваше туловище, встаньте на колени и поднимите плечи вверх. Если и это движение не получилось, поднимите левую **вверх**, останавливая ногу соперника при ее попытке **перейти** голову. Одновременно забегите ногами влево, стараясь **прорваться** между ногами противника к его животу. Сцепите свои руки в замок (см. рис.).

**Детали:** если соперник перевернется на левое плечо, согните правую руку в локте, поверните кулаком к ногам и забегите ногами вправо к сопернику, накрывая его своим туловищем.

#### 428. Защита от рычага **локтя** захватом руки между ногами, проводимого после броска через спину.

**Основное положение:** после выполнения броска через спину соперник захватил вашу левую руку, **перенес** правую ногу через **вашу голову** и, подтягивая руку к себе, переносит левую ногу через ваше туловище, пытаясь провести болевой прием рычаг локтя захватом руки между ногами.

**Способы защиты:** после переноса соперником ноги через вашу голову сцепите свои руки в замок (см. рис.), поднимите ноги **вверх**, развернитесь животом к противнику и накройте его своим телом, опрокидывая на спину.

**Детали:** при первой же возможности выдерните руку из опасного захвата резким движением локтя к себе.

#### 429. Защита от рычага локтя через предплечье, проводимого после броска прогибом.

**Основное положение:** выполнив бросок через грудь, соперник поднял вашу правую руку **вверх**, захватил предплечье одноименной руки под мышку, наложил левую руку вам на плечо. Затем наложил ладонь правой руки на предплечье своей **левой**, пытаясь провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** захватите левой рукой куртку соперника на плече. Подтягиваясь на ней (см. рис.), **поднимите** ноги вверх и накройте ими **соперника**, сваливая его

на спину на ковер. После падения соперника **протолкните** свою правую руку глубже под мышку противника, избегая Опасного захвата.

**Д е т а л и:** если противник плохо захватил вашу руку, можно просто выдернуть ее резким рывком к себе и вывернуться через правый бок на живот.

**430. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами, проводимого после подхвата изнутри.**

**Основное положение:** после применения подхвата изнутри противник подтянул вашу левую руку вверх, перенес левую ногу через ваше **туловище**, а правую ногу через вашу **голову**, сел на ковер, атакуя болевым приемом рычаг локтя захватом руки между ногами.

**Способы защиты:** во время переноса соперником ног через ваше туловище и голову повернитесь на левый бок (к сопернику) и подтяните резко локоть атакующей руки к себе (см. рис.). Поворачиваясь на живот, встаньте на колени, а потом в стойку.

**Д е т а л и:** если предложенная защита не получилась (противник опередил вас по времени), сцепите свои руки в замок и уйдите через мост.

**431. Защита от рычага локтя, проводимого после передней подсечки.**

**Основное положение:** соперник применил переднюю **подсечку** с падением. После приземления на правый бок он перенес левую ногу через вашу голову, подтянул вашу правую руку к себе и пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поднимите левую руку и остановите левую ногу соперника при попытке перенести ее через вашу голову. Одновременно забегите ногами влево. Если в момент забегания соперник ногой коснется вашей руки, прижмите ногу к своему затылку и, поднимая голову, продолжайте перемещать ноги и забегать к противнику.левой рукой помогите **правой**, сцепите руки в замок.

**Д е т а л и:** если соперник неудачно захватил вашу руку, выдерните локоть резким движением к себе (см. рис.).

**432. Защита от рычага локтя через предплечье, выполняемого после броска с захватом руки под плечо.**

**Основное положение:** после проведения броска с захватом руки под плечо противник захватил запястье **вашей** правой руки разноименной рукой, подвел правое предплечье под ваш локоть, зажал правое плечо одноименной подмышкой. Выпрямляя вашу руку, в локте, противник проводит болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** упритесь левой рукой в спину

**соперника**, поставив предплечье над своей рукой. Резким движением правой руки к себе, а левой от себя освободите локоть от опасного захвата (см. рис.).

**Д е т а л и:** если вытащить руку вам не удалось, согните правую руку в локте и поверните ее кулаком внутрь. Одновременно проведите левую руку под туловищем соперника и сцепите свои руки в замок.

**433. Защита от рычага локтя через грудь, выполняемого после броска ножницами.**

**Основное положение:** после проведения приема ножницы под две ноги соперник захватил вашу правую руку и, выпрямляя ее в локте через свою грудь, пытается провести болевой прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** поворачиваясь к сопернику лицом, поверните руку ладонью наружу. Сгибая ее в локте кулаком в сторону головы, опустите локоть, одновременно подтягивая его к себе (см. рис.).

**Д е т а л и:** если позволит обстановка, попробуйте передвинуться правым плечом к противнику, накрывая его своей спиной и сгибая руку в локте

**434. Защита от рычага локтя захватом руки между ногами, выполняемого после задней подножки.**

**Основное положение:** после выполнения задней подножки соперник подтягивает вашу руку **вверх**, переносит левую ногу через **ваше** туловище, садится на ковер, переносит правую ногу через вашу голову и пытается провести болевой прием рычаг локтя захватом руки между ногами.

**Способы защиты:** во время переноса ноги соперника через туловище повернитесь на левый бок (лицом к сопернику) и опустите рывком локоть атакуемой руки вниз, одновременно продолжая поворачиваться на левый бок (см. рис.).

**Д е т а л и:** можно усилить защиту, подведя правую руку под разноименную ногу соперника и одновременно забегая ногами влево. Отводя рукой ногу соперника от себя, уберите голову из-под ноги соперника и поднимите ее. Сцепите руки в замок над левой ногой соперника. Накатив его на спину, поднимитесь в стойку и оторвите соперника от поверхности ковра.

**435. Защита от узла ногой, проводимого после броска через бедро.**

**Основное положение:** после проведения броска через бедро с захватом головы противник, продолжая удерживать правой рукой вашу голову, захватил левой рукой запястье вашей разноименной руки и подводит кисть вашей



436



437



438



439



440

руки под свою правую ногу, пытаясь провести болевой прием узел ногой.

**Способы защиты:** сразу же после падения забегите ногами влево (от противника), одновременно выпрямляя в локте и поднимая атакуемую руку (см. рис.).

**Детали:** поднимите левую руку и, помогая себе, сцепите руки в замок.

**436. Защита от обратного узла, проводимого после броска с захватом руки под плеча**

**Основное положение:** после проведения броска с захватом руки под плечо противник, продолжая удерживать правое плечо под мышкой одноименной руки, согнул вашу руку в локте кулаком вниз, наложил левую руку на запястье разноименной руки и пытается провести болевой прием обратный узел.

**Способы защиты:** обхватите туловище соперника правой рукой и, подведя с другой стороны левую руку, сцепите руки в замок (см. рис.). Вставая на мост и перебрасывая противника через себя, повернитесь на левый бок.

**Детали:** помогая себе, можно подвести правую ногу поближе к своей руке, согнуть ногу в колене и, подтянув колени вверх, наложить на подколенный сгиб ладонь атакующей руки.



**437. Защита от рычага локти захватом руки между ногами, проводимого после броска боковым бедром.**

**Основное положение:** после проведения броска боковым бедром соперник продолжает **удерживать** захват дальней (правой) руки. Подтягивая ее к себе, он подложил предплечье правой руки под локтевой сгиб вашей разноименной **руки** и, перенеся ногу через туловище и через **вашу** голову, переходит на болевой прием рычаг локтя захватом **руки** между ногами.

**Способы защиты:** опустите кулак левой руки и подведите его под подколенный сгиб правой ноги **соперника** (см. рис.). Поворачиваясь теперь на спину, а затем на левый бок, опрокиньте соперника на спину, встаньте на колени, а затем и в стойку.

**Детали:** если будет возможно, сразу же после броска уберите левую **руку** под свой живот и, поворачиваясь на **вый бок**, освободитесь от захвата соперника за вашу **правую** руку.

**438. Защита от рычага локтя, проводимого после попытки применения броска через спину.**

**Основное положение:** захватив правой рукой одноименный отворот вашей **куртки**, а левой рукой — разноименный рукав, соперник пытается провести бросок через спину с **колена**, **подворачиваясь** вправо. Поднырнув под **мышцу** вашей левой **руки**, соперник пытается положить вас на живот и, поднимая **кисть** атакуемой **руки**, провести **болевой** прием рычаг локтя.

**Способы защиты:** в тот момент, когда **соперник** окажется за вашей спиной, повернитесь вокруг левой **ноги** налево, чтобы оказаться лицом к сопернику. Если с **этим** движением вы **опоздали**, не ложитесь на живот, а **провед** кувырок вперед. Оказавшись на спине, повернитесь на левый бок к противнику и встаньте на ноги (см. рис.).

**Детали:** если оба предложенных способа у вас не лучились, забегайте ногами влево (к противнику), **накрывая** его своими **ногами**, а затем и туловищем, повернитесь поперек него. Руки сцепите в замок.

**439. Защита от рычага плеча, проводимого после вертушки.**

**Основное положение:** противник захватил правой рукой **разноименный** отворот вашей куртки и выполнил вертушку. Продолжая вращаться после падения на ковер вокруг вашей руки, он **перевернулся** на живот и, отводя **ваш** левую руку от **туловища**, проводит **болевой** прием **рычаг** плеча.

**Способы защиты:** повернитесь на **правый бок** и, **забегая** ногами влево (к противнику), опрокиньте его на спи-

ну (см. рис.). Продолжая **забегание**, накройте **соперника** своим телом и проведите удержание поперек.

**Д е т а л и:** при вращении соперника вокруг вашей руки прижмите руку к своему туловищу, затормозив движение **противника**. Захватив правой рукой его одежду, остановите дальнейшее продолжение приема.

**440. Защита от рычага плеча, проводимого после попытки проведения переворота.**

**Основное положение:** захватив правой рукой ваше разноименное плечо, соперник поднырнул под **вашу** правую руку с целью проведения бокового переворота. Встретив защиту, противник стал поднимать вашу правую руку **вверх**, зажимая ее **между** головой и плечом. Сбивая вас в борьбу лежа, противник **пытается** провести рычаг плеча.

**Способы защиты:** опустите кулак правой руки, отведите его вправо, обхватите голову противника. Выпрямляясь **туловищем**, опустите правое плечо вниз, сгибая противника. Подводя бедро вперед, проведите бросок через бедро с захватом головы (см. рис.).

**Д е т а л и:** если предложенный вариант контратаки не **получается**, повернитесь спиной к сопернику **и**, захватывая его правую руку подмышкой одноименной **руки**, проведите бросок с захватом руки под плечо.

**441. Ущемление ахиллова сухожилия против ущемления ахиллова сухожилия, применяемого после попытки проведения броска через спину.**

**Основное положение:** соперник взял односторонний захват и попытался провести бросок через **спину** с колена в левую сторону. Вы устояли. Тогда противник повернулся к вам **лицом**, захватил левую ногу разноименной рукой **и**, приподнимая ее, положил под мышку. Сваливая вас на спину, соперник пытается провести болевой прием ущемление **ахиллова** сухожилия.

**Способы защиты:** захватите правый отворот куртки соперника и при падении на спину **подтянитесь** двумя руками к противнику, одновременно просовывая левую ногу вперед.

Подведите левую руку под ахиллово сухожилие разноименной ноги противника. Помогая себе правой рукой, поднимите руки **вверх**, выполняя болевой прием ущемление ахиллова сухожилия (см. рис.).

**Д е т а л и:** если условия поединка будут благоприятными и соперник выпрямит левую руку в **локте**, захватите ее снизу левой рукой за локтевой сгиб. Во время падения перенесите правую ногу через голову соперника и перейдите на болевой прием рычаг локтя захватом руки между ногами.

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	3
Общие положения . . . . .	§
Терминология . . . . .	* в
Выдержки из правил . . . . .	—
Скорость ведения поединка . . . . .	8
Основные принципы защиты от болевых приемов . . . . .	9
Техника защиты от основных болевых приемов . . . . .	10
Защита и способы ухода из положения, когда соперник захватывает руки между ногами и атакует рычагом локтя или другими приемами . . . . .	18
Защита лежа на спине . . . . .	31
Характеристика положения . . . . .	32
Способы защиты при нападении соперника сбоку . . . . .	33
Способы защиты при нападении соперника со стороны головы . . . . .	65
Способы защиты при нападении соперника со стороны ног . . . . .	84
Способы защиты при нападении соперника верхом . . . . .	99
Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов . . . . .	114
Защита лежа на животе, стоя на четвереньках . . . . .	121
Характеристика положения . . . . .	122
Способы защиты при нападении соперника сбоку . . . . .	—
Способы защиты при нападении соперника со стороны головы . . . . .	149
Способы защиты при нападении соперника со стороны ног . . . . .	159
Способы защиты при нападении соперника верхом . . . . .	163
Способы защиты при нападении соперника комбинациями из нескольких приемов . . . . .	174
Защита стоя на коленях, стоя на ногах . . . . .	179
Характеристика положения . . . . .	180
Способы защиты при нападении соперника бросками на стоящего на коленях . . . . .	—
Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на руки . . . . .	200
Способы защиты при нападении соперника болевыми приемами на ноги . . . . .	212
Способы защиты от переходов в борьбу лежа, преследований . . . . .	220
Способы защиты от переводов, сбиваний . . . . .	243
Советы спортсменам, тренерам, судьям . . . . .	253