

# ТЕХНИКА БОРЬБЫ ЛЁЖА

## УДЕРЖАНИЯ

Выполнил:  
педагог доп.образования  
Машков О. А.

# УДЕРЖАНИЯ

- Удержаниями называются способы, посредством которых самбист прижимает своим туловищем туловище противника спиной к ковру и без применения болевых приёмов удерживает его в таком положении в течение 20 сек. За проведение удержания самбист получает 4 балла.
- За неоконченное удержание, длившееся более 10 сек., самбист, проводивший его, получает 2 балла.
- Следует учитывать, что самбист во время одной схватки за все удержания не может, получить более 4-х баллов.

# УДЕРЖАНИЕ СБОКУ



- Противник лежит спиной на ковре. Сесть на ковёр возле его правого бока лицом к его голове и захватить правой рукой голову противника, а левой его правую руку под мышку.
- Свою голову сильно наклонить вперед, левую ступню поставить на землю так, чтобы левое бедро было перпендикулярно туловищу противника. Правую ногу вытянуть вперед. Кистями обеих рук захватить одежду противника на правом плече.
- Чтобы противник не смог перебросить нападающего через себя, нужно, прижимаясь верхней частью своего правого бока к боку и груди противника, сесть на ковёр возможно дальше от него (рис.).
- Приём можно проводить так, чтобы кистью правой руки из под головы противника захватить свою правую ногу за бедро возле колена или той же правой рукой обхватить не голову противника, а его туловище.

# ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОКУ



- Противник лежит на спине. Сесть возле правого бока противника лицом к его ногам. Правой рукой захватить правую руку противника под мышку, а левой обхватить его туловище сверху на линии груди.
- Правую ногу вытянуть вправо-назад, а левую вдоль тела противника, стопой в сторону его ног. Плотнo прижимаясь к груди и правому боку противника своим левым боком и спиной, старайтесь отодвинуть свои ягодицы возможно дальше от противника (рис.).

# УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ПЛЕЧА



- Противник лежит на спине. Стать на колени так, чтобы его правое плечо оказалось между широко расставленными коленями нападающего. Просунув правую руку под мышку правой руки противника, захватить её отворот его одежды, а левой левую подмышку из под его левого плеча. Грудью прижаться к груди противника, правую ногу для опоры вытянуть назад-вправо. В сторону рывка противника в случае надобности можно вытянуть и левую ногу, но как только усилие противника парировано, необходимо возвратит её в исходное положение (рис.). Приём можно проводить так, чтобы левой рукой захватывать одежду под правой подмышкой противника из под его правого плеча, а правой рукой, пропустив её под мышкой левой руки противника, захватить отворот его одежды.

# УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ



- Противник лежит на спине. Поставить колени по обе стороны его головы. Своими предплечьями прижать плечевые части рук противника к его туловищу, а кистями из под рук противника захватить его пояс на правом и левом боках. Прижаться грудью к груди противника и вытягивать в сторону рывка противника соответствующую ногу для опоры (рис.).
- Приём можно проводить, поставив локти к подмышкам противника и прижимая предплечья рук непосредственно к его бокам.

# УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК

- Противник лежит на спине. Стать на колени возле его правого бока: правое колено поставить возле пояса противника, а левым прижать его правую руку к его голове. Левым локтем прижать голову противника к его правой руке, пропустив левое предплечье под левую руку противника снаружи, и захватить его одежду у его левой подмышки. Правую руку пропустить под левую руку противника изнутри и захватить ею одежду на плечевой части его левой руки. Грудью прижаться к груди противника, правую ногу вытянуть назад и вправо (рис.).
- Приём можно проводить, пропуская левое предплечье под головой противника, захватив левой кистью одежду у его левой подмышки.



# УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ НОГ



- Противник лежит на спине. Стать на колени между его ног и, расставив колени возможно шире, поджать ими ноги противника вперёд. Руки пропустить под его подмышками и захватить ими ворот противника. Грудью прижаться к груди противника (рис.).
- Это удержание можно проводить, прижимая плечевыми частями рук бедра противника к своим бёдрам, а кистями захватывая пояс на его боках.



# УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ



- Противник лежит на спине. Сесть на него верхом (колени на ковре). Нагнувшись вперёд, прижаться грудью к груди противника, захватить одежду на его шее сзади; при этом локти следует держать пошире (рис.).
- При попытках противника сбросить партнера с себя последнему нужно выставлять соответствующую ногу или руку в сторону рывка противника.

**Я**

Спасибо  
за  
внимание!



**САМБО**