

ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ
И ГРЕКО-РИМСКОЙ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

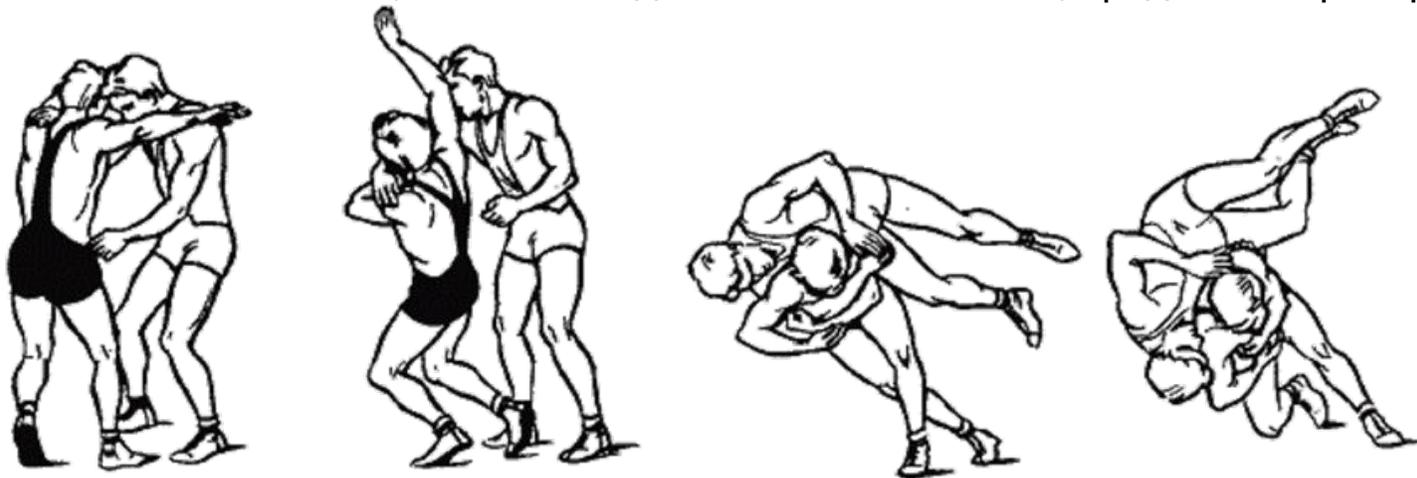
А.А.Кузьмин

ОСОВЕТНОСТИ
СИЛОВОЙ
ПОДГОТОВКИ В
ГРЕКО-РИМСКОЙ
БОРЬБЕ НА ЭТАПЕ
УГЛУБЛЕННОЙ
СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

А.А.
Кузьмин

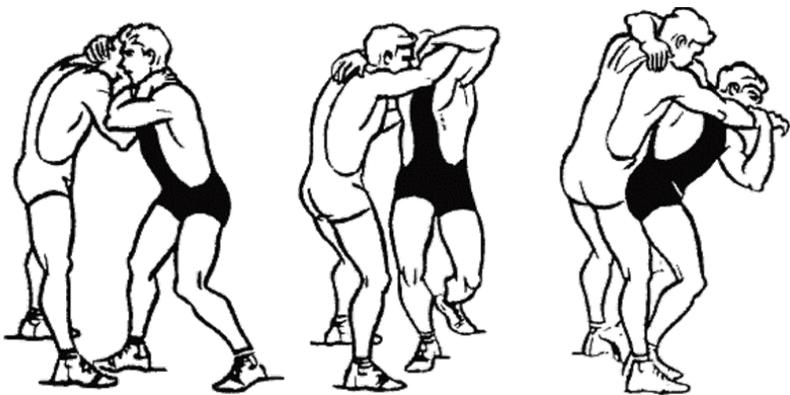
Специально подготовительные упражнения

- В настоящей главе вместе с содержанием техники атакующих приемов борьбы представлено содержание защиты, подготовок и контрприемов.
- **1. Броски**
- Бросками называются приемы, в результате проведения которых противник переводится из положения стоя на спину или на бок.
- **А. Броски проворачиваясь (тип «провороты»)**
- Это броски противника вперед, перед собой с предварительным поворотом к нему спиной или боком. При их выполнении атакующий вначале проворачивается перед противником на угол от 90° до 270° и входит в контакт с ним своим ближним боком, спиной или дальним боком. Затем, продолжая проворот, бросает его перед собой.

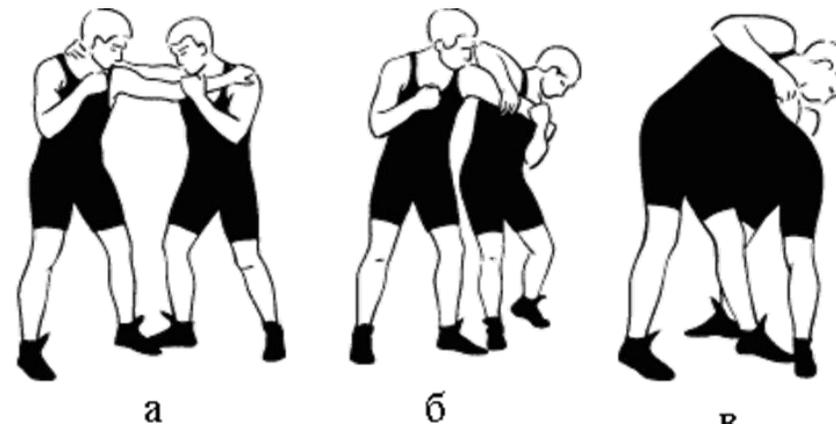


Броски проворотом (через туловище)

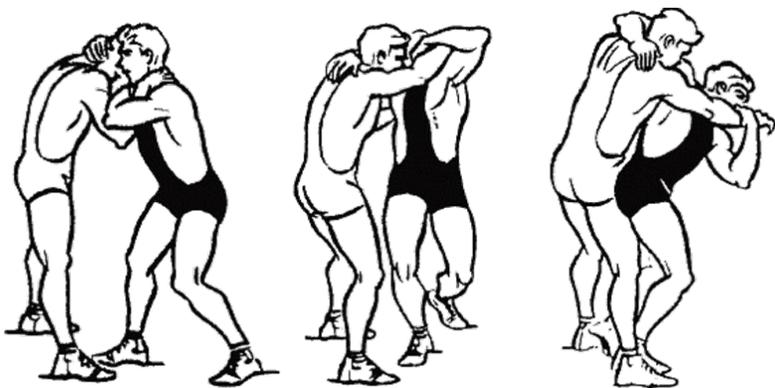
Броски



Броски проворотом класса «входом» при разноименной стойке



Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке



Броски проворотом класса «уходом» при разноименной стойке



Броски проворотом класса «скрестно»

Броски

Броски в основном руками	Броски рывком	Броски рывками
	Броски с захватом ног	Броски с захватом ног Броски с обратным захватом ног Броски с захватом пятки
	Броски переворотами	Передние перевороты Боковые перевороты Задние перевороты
Броски в основном ногами	Подножки	Задние подножки Передние подножки Боковые подножки
	Зацепы	Зацепы голенью изнутри Зацепы голенью снаружи Зацепы стопой изнутри Зацепы стопой снаружи Зацепы голенью и стопой (обвивы)
	Подсечки	Боковые подсечки Передние подсечки Задние подсечки Подсечки изнутри
	Подсады	Подсады голенью Подсады двумя голеньями Подсады бедром Подсады стопой
	Подбивы	Отхваты Подбивы голенью Двойные подбивы Подхваты
Броски в основном туловищем	Броски через бедро	Броски через бедро Боковые броски через бедро Обратные броски через бедро
	Броски через грудь	Броски через грудь
	Броски через спину	Броски через спину с захватом головы Обратные броски через спину Броски с захватом руки под плечо Броски с захватом руки на плечо Броски с захватом руки в сгиб локтя Броски с захватом руки на предплечье
	Бросок через плечи	Бросок через плечи



Сбивания (бывшие переводы)

- Сбиваниями называются приемы, в результате проведения которых противник из положения стоя падает на живот или четвереньки. Если в спортивной борьбе это действие приносит мало баллов, то в бою (драке) оно оказывается более выгодным, чем бросок потому, что лежащий на спине противник может отбиваться ногами, а противник на животе – безопасная мишень, что выгодно в бою или в нынешних соревнованиях по рукопашному бою.



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

Сбивания



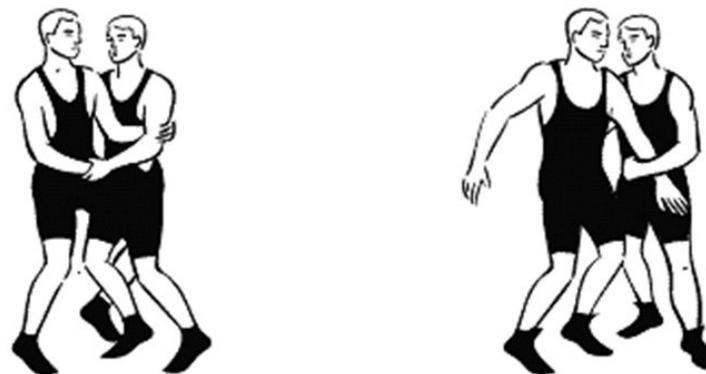
Сдергивание **рывком** из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей **впереди** стоящей ноги



Сдергивание **рывком** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей **сзади** стоящей ноги



Сдергивание **рывком** из исходной **одноименной** взаимной стойки в сторону своей **впереди** стоящей ноги

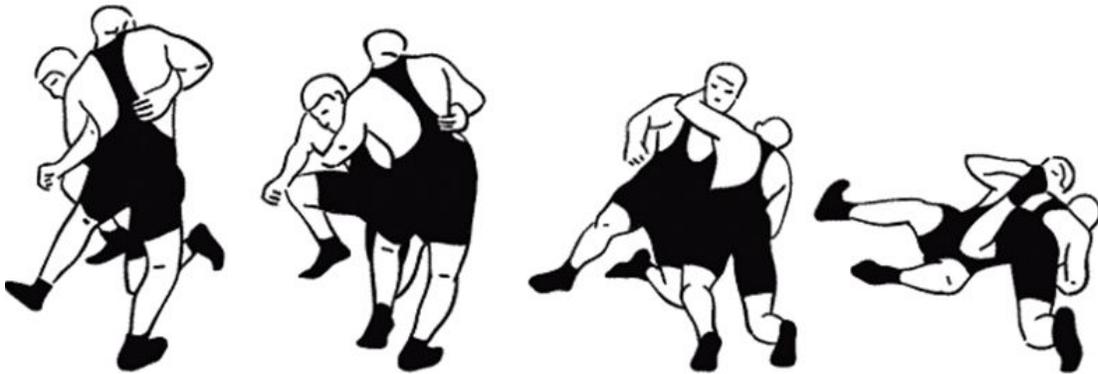


Сдергивание **рывком** из исходной **разноименной** взаимной стойки в сторону своей **сзади** стоящей ноги



Борьба полустоя

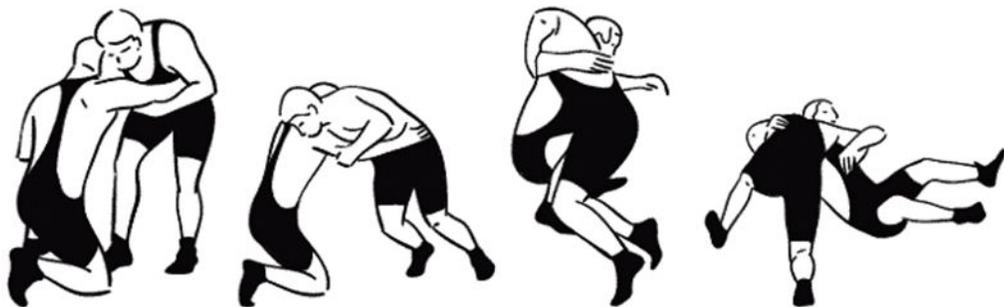
- Полубросками (сваливаниями) целесообразно называть действия по переведению противника, стоящего на колене (коленях) лицом к атакующему, в положение лежа (моста).
- В греко-римской борьбе в таких случаях могут быть:



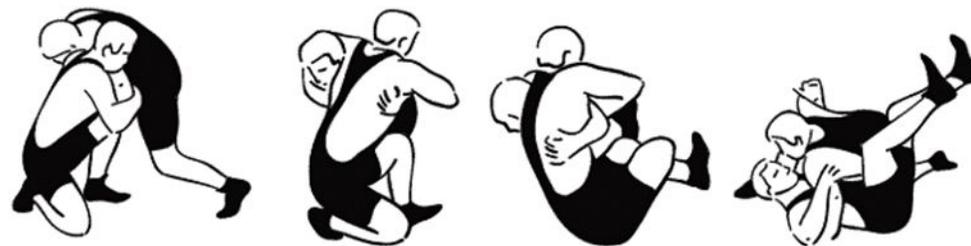
Полунаклон набеганием при одноименной взаимной стойке (ближнее колено противника – на ковре) – в сторону колена



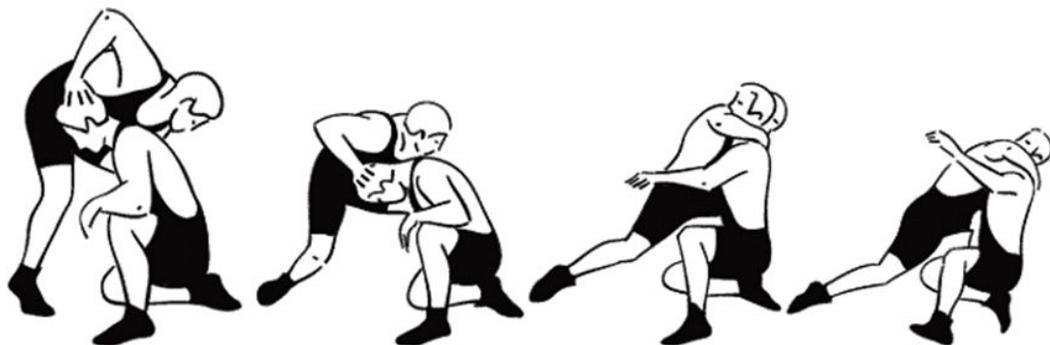
Борьба полустоя



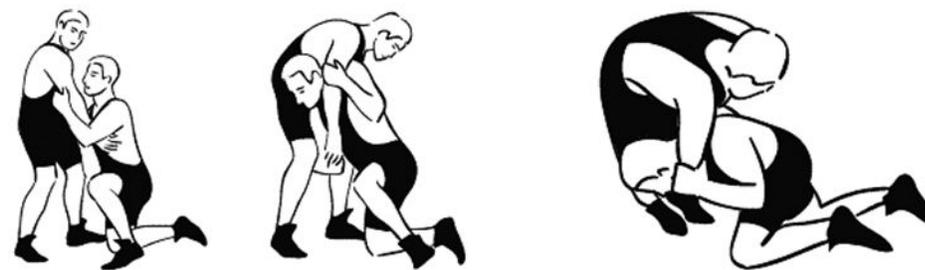
Полунаклон забеганием при одноименной взаимной стойке (дальнее колено противника – на ковре) – в сторону колена



Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (дальнее колено на ковре)



Полунаклон набеганием при разноименной взаимной стойке (ближнее колено на ковре)



Наклон снизу захватом руки через плечи при одноименной взаимной стойке



Перебрасывания

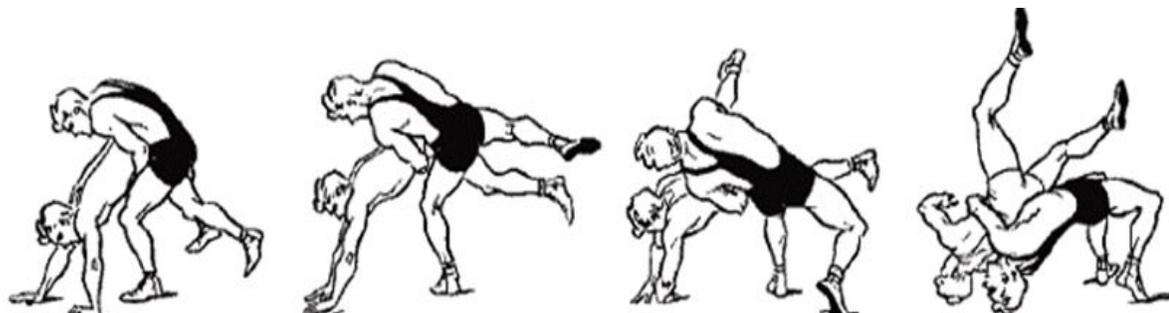
- Перебрасывания – это броски противника, проводимые за счет поднимания противника из высокого или низкого партера, с последующим перебрасыванием его на спину или в положение партера с обязательным в этом случае вращением его вокруг продольной оси на 360°.
- Перебрасывания могут проводиться из различных захватов. Главное, чтобы они обеспечивали плотную связь и располагались ближе к общему центру тяжести противника.



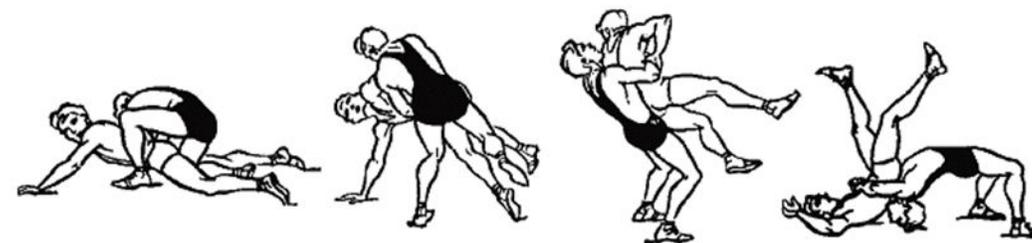
НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

Перебрасывания



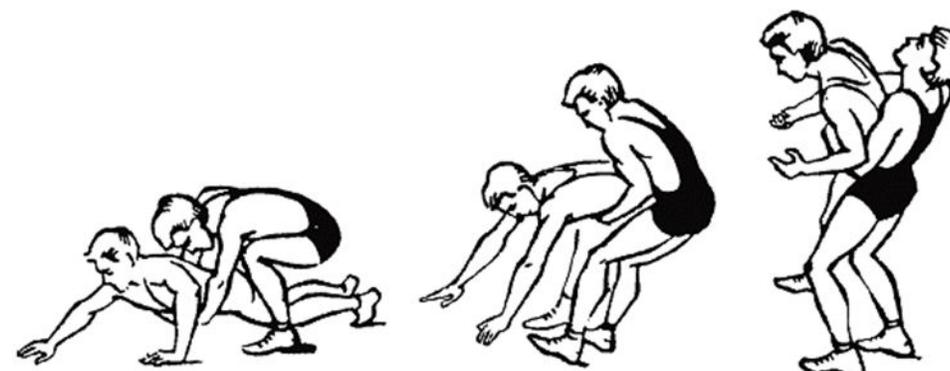
Перебрасывание вращаясь (прежнее наименование – накатом) из исходного положения лицом к голове



Перебрасывание разворачиваясь из исходного положения лицом к голове



Контрпием выходом наверх, выседом с захватом разноименного запястья



Перебрасывание прогибаясь из исходного положения лицом к голове



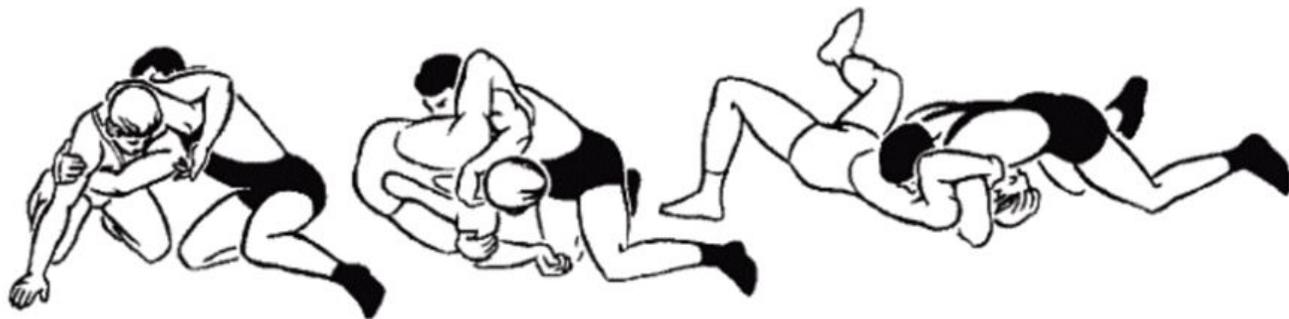
Захваты

- действие, применяемое в боевых искусствах и различных видах единоборств, для выполнения того или иного технического приёма или комбинации, для обездвиживания противника или контроля над противником.



Откат набегая с захватом дальней руки сзади-сбоку

Захваты



Откат набегая с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу



Откат набегая с захватом дальней руки снизу



Видео-уроки

1. <https://youtu.be/EtU7oViv0QA>



2. <https://youtu.be/odLaHfRVNu0>



3. <https://youtu.be/PTMAVXKInCs>



4. <https://youtu.be/VcMWWwG07Q4>



НА ОСНОВЕ ВОЛЬНОЙ
И ГРЕКО-РИМСКОЙ

А.А. Кузьмин

Заключение

- В презентациях показана краткая информация ключевых моментов из учебного пособия, для перехода в учебное пособие, а также к видео-материалам воспользуйтесь ссылкой или QR-кодом.

- <https://vk.com/public209769415>

