

# ТЕХНИКА САМОСТРАХОВКИ

---

Выполнил: педагог доп. образования. Машков О. А.

- На каждом практическом занятии необходимо отрабатывать технику правильного падения с соблюдением страховки и самостраховки.
- При выполнении упражнений и приемов следует страховать друг друга предельно внимательно.
  - **Требования к страховке следующие:**
    - – смягчать падение партнера при бросках, поддерживая «его»;
    - – броски выполнять только от центра к краю площадки; не бросать партнера на соседнюю пару или на лежащего товарища;
    - – брошенному не лежать долго на ковре (земле, опилках);
      - – не выполнять неизученные приемы, броски;
    - – падающему партнеру не упираться рукой или головой в ковер.
- Каждый обучающийся на самостоятельных занятиях должен обязательно проводить разминку, знать и выполнять приемы самостраховки.

**Самостраховка при падении на спину** начинается с изучения конечного положения,  
я,

которое должен знать падающий на спину.

Следует лечь на спину, поджать ноги к груди и захватить голени руками.

Не отпуская ног, выполнить несколько перекатов вперед и назад на спину, затем

При выполнении переката назад по спине следует сделать хлопок руками по ковру. После этого изучать падение на спину из положения полного приседа.

Из приседа, вытянув руки впереди прижав подбородок к груди, падать перекатом

Назад на спину, руками сделать хлопок по ковру. При падении выполнять плавный перекат на спине, поджав ноги к груди. Затылок не касается ковра, хлопок в  
ыполнять

ладонями, руки под углом  $45^\circ$  к туловищу, как показано на рис.

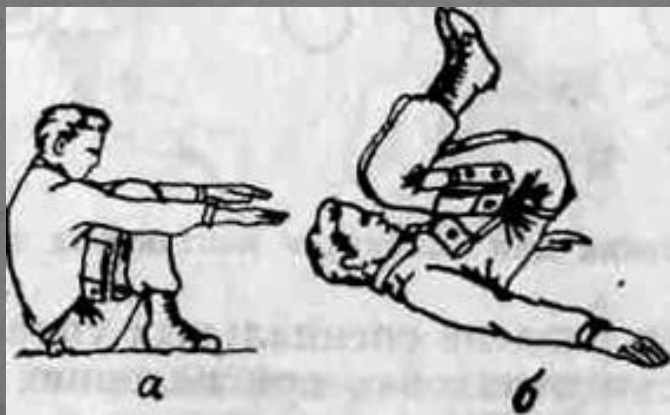


Рис. 93. Падение на спину



Рис. 95. Падение на спину при броске с захватом обеих ног спереди

## САМОСТРАХОВКА ПРИ ПАДЕНИИ ВПЕРЕД

Последовательность подводящих упражнений для ускоренного разучивания самостраховки следующая : ИП: в упоре лежа (ладони опираются о пол).

– Выполнение: сгибать и разгибать руки. ИП: в упоре лежа (ладони опираются о пол).

– Выполнение: сгибать и разгибать руки с хлопком ладоней. ИП: из положения стоя на коленях

– Выполнение: падение вперед на руки. ИП: из положения стоя ноги вместе.

– Выполнение: падение на руки (рис. а, б).

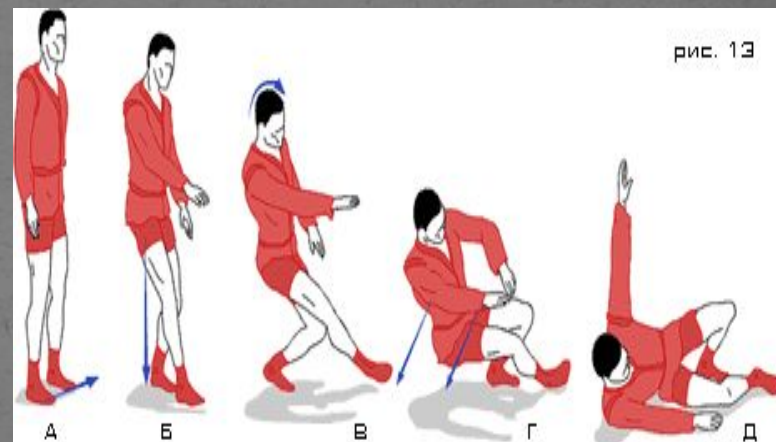
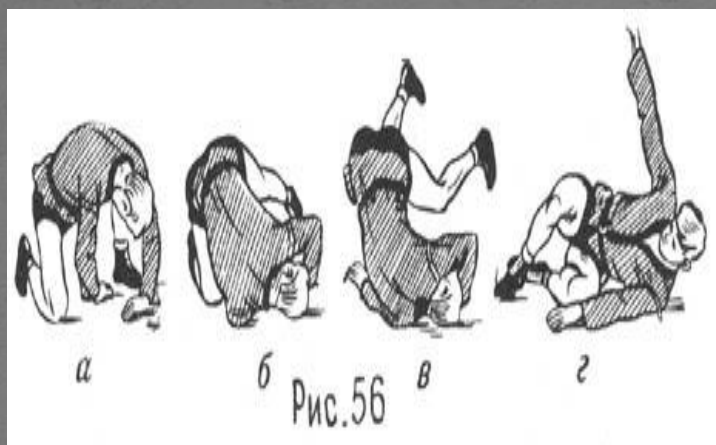
При падении вперед необходимо сгибать руки, амортизируя удар. Падение на выпрямленные руки запрещается.



## При падении на бок.

Конечное положение — лежа на боку:

- перекаты лежа на спине в группировке влево, вправо;
- кувырок через левое, правое плечо:



Спасибо за внимание!