

Борьба

Основные понятия

- **Клинч** -борьба спортсменов в положении стоя с участием верхней половины тела. Используется для того, чтобы подготовить бросок, либо защиту от него.
- **Бросок и-** это техника, с помощью которой один из борцов выводит из равновесия другого, поднимает его в воздух и ударяет о землю. Цель броска — вывести оппонента из строя сильным ударом о землю.
- **Болевой прием и удушение.** Удушение используется, чтобы привести оппонента в бессознательное состояние. Различаются два типа удушений:
- Болевые приемы подразделяются на:
 - > рычаги,
 - > узлы,
 - > Ущемления.

Основные понятия

- Нет ударов руками и ногами,
- Борьба происходит в стойке (противники стоят на ногах) и в партере (на ковре/татами)

Греко-римская борьба



Греко-римская борьба

- **Форма – трико;**
- **Победа – положить противника на лопатки (туше);**
- **Хватать противника можно только выше пояса;**
- **Требует огромной силы и гибкости**

Вольная борьба



Вольная борьба

- Форма – трико;
- Победа – положить противника на лопатки (туше);
- Разрешены захваты ног, подножки;
- Требуется огромной силы и гибкости

Дзюдо



Дзюдо



- Кимоно (белые и синие);
- Босиком
- Разрешены удушения, подножки

Самбо



Самбо

- Куртки (красного и синего цвета)
- На ногах борцовки
- Разрешены броски
- Душить противника нельзя
- Поясовой системы нет.

Бразильское Джиу-Джитсу



Бразильское Джиу-джитсу

- Бросков мало
- Работа в партере
- Босиком
- Ги

Adult belt colors (16 and over)



White



Blue



Purple



Brown



Black



Red

Junior belt colors (15 and under)



White



Yellow

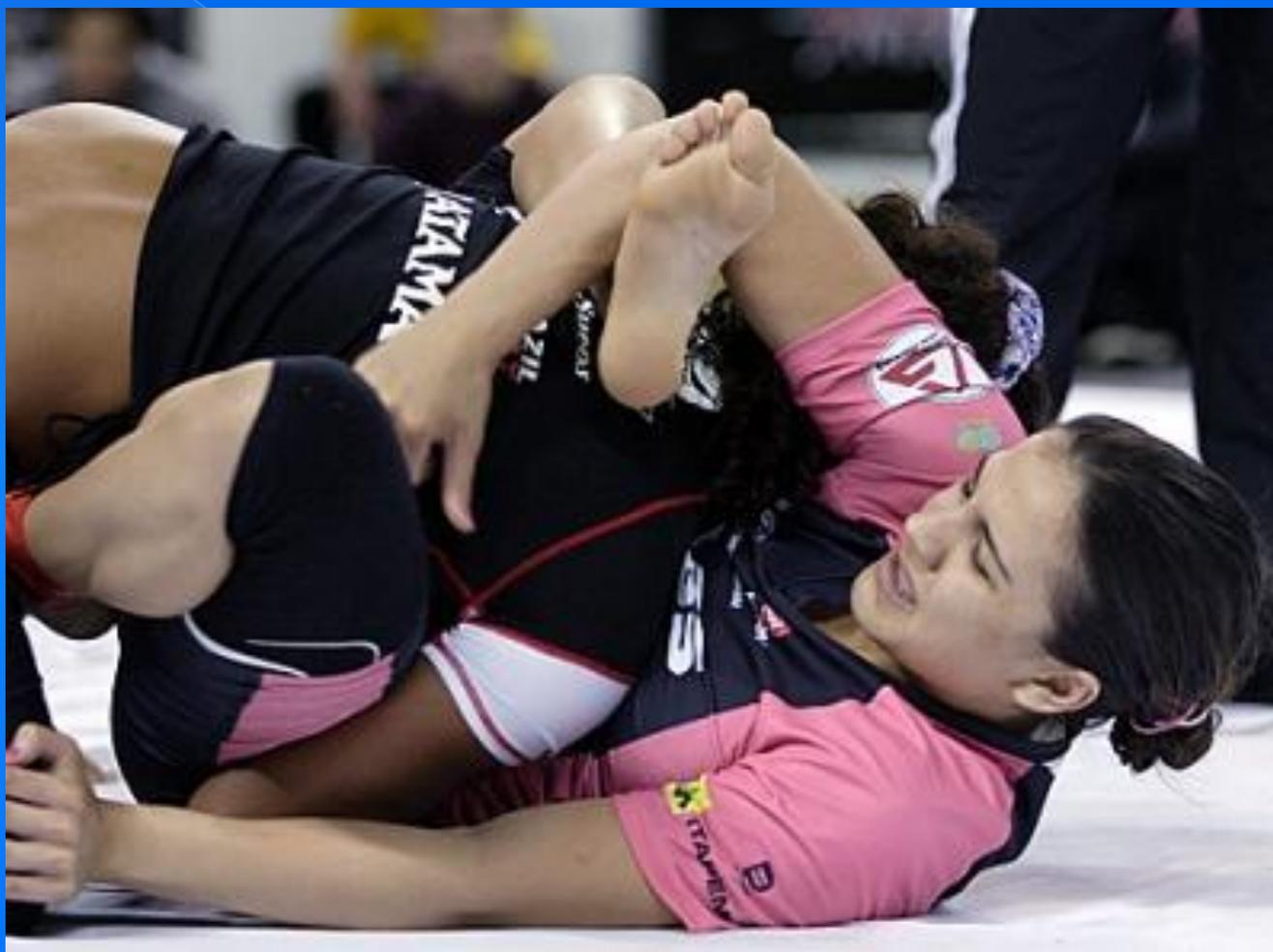


Orange



Green

Грэпплинг



Грэпплинг

- Рашгарды и шорты
- Босиком
- Появилось в 90-х годах 20 века
- На сегодняшний день самая популярная и универсальная борьба

Национальные виды борьбы

- Русская борьба "в схватку" ("в обхват")
 - Молдаванская борьба "трынтэ-дряптэ"
 - Татарская борьба "куряш"
 - Узбекская борьба "кураш по ферганским правилам" (ил)
 - "Чукотско-корякская" борьба
 - "Калмыцкая" борьба

Национальные виды борьбы

- Казахская борьба "курес"
- Киргизская борьба "куреш"
- Таджикская борьба "гушти / гуштингири"
- Туркменская борьба "гореш"
- Грузинская борьба "чидаоба"
- Армянская борьба "кох"
- Молдаванская борьба "трынтэ-купедикэ"
- Якутская борьба на поясах "курдацай тустуу"

Конец