

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УДОБНЫХ СТАТИЧЕСКИХ И ДИНАМИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОЦЕНИВАЕМОГО ПРИЕМА

Выполнил тренер-преподаватель по вольной борьбе

МБОУ ДО «СДЮШОР №1»

Ларин А.В.

КЛАССИФИКАЦИЯ ПОЛОЖЕНИЙ, УДОБНЫХ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ОСНОВНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

Передвижение противника относительно борца

Противник может передвигаться по отношению к борцу: на него, от него и за него. В этом случае борец может проводить прием, направленный в сторону его передвижения с меньшими усилиями и в большей уверенности, что с этим приемом может быть проведена успешная защита.

Занятие противником неустойчивой позы

Если противник отставил ногу и вывел этим проекцию общего центра тяжести за площадь своей опоры, его можно успешно бросить в эту сторону. Если он при этом опирается на вас, сохраняя этим свое равновесие, его можно свалить, лишив такой опоры.

Попытка противника приобрести захват с нарушением равновесия

Те же действия можно использовать при необдуманной попытке противника приобрести захват. Как правило, при этом противник напирает или перешагивает, находясь какое-то мгновение на одной опоре.

КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАЩИТНЫХ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ

статическая

- Упоры руками, ногой, туловищем, в руку, туловище, ногу противника

динамическая

- Зацепами рук, ног противника

статическая

- Упоры руками, ногами в ковер

динамическая

- Отходами, заходами

статическая

- Противоположно направленной тягой

динамическая

- Перешагиванием

статическая

- Оседанием на ноге, руке атакующего

динамическая

- Переходами (в сторону, противоположную атаке)

НА РАЗВИТИИ АТАКУЮЩЕГО ПРИЕМА

- Остановки рукой, ногой с другой стороны туловища
- Вставление ног между ног противника

- Забегания разнонаправленные и однонаправленные
- Увертки однонаправленные и разнонаправленные

КЛАССИФИКАЦИЯ КОНТРАТАКУЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КОНТРПРИЕМЫ) ОТВЕТНЫХ ПРИЕМОМ ПОСЛЕ УДАВШЕЙСЯ ЗАЩИТЫ

