



# КАК НАУЧИТЬСЯ ВОРОТЬСЯ В ПАРТЕРЕ

КРАТКОЕ ПОСОБИЕ

ШАХМАР ПИРИЕВ

# ВВЕДЕНИЕ

- Привет всем обладателям больших яиц! Меня зовут Шахмар и я попробую объяснить, что такое партер, как выходить из неловких ситуаций, а также все тонкости.
- Для начала определение:  
Партер- это означает борьба борцов в положении лёжа(на боку, спине, на груди). В каждом виде борьбы есть свои правила, короче вы поняли!



## техника борьбы в партере

- У каждого борца своя техника борьбы в партере. Например кто то лучше работает в болевых, чем на удушающих, а кто наоборот. Я недавно полюбил слэмы Куинтона Джексона, который хреначит всех об маты. Если хотите научиться бороться в партере, вам нужна скорость и сила



# Приёмы грэпплинга

- А теперь разберём базовые приёмчики!
- Старый добрый треугольник. Отличный удушающий, от него очень сложно выйти, если он доведён до конца. По нашему этот приём называется "Нюхни яйца".



# ГИЛЬОТИНА

- Почти все используют этот приём, так как он очень популярен. Всё просто есть 18- - можно только голову хватать, а если нет 18- обязательно через руку,
- такие правила, но мне пох!=)
- Кстати на меня не действует=).



# Удушение сзади

- Распространённый удушающий приём, достаточно эффективный. Но всё же у этого приёма



тоже есть свои минусы. А на счёт правил, на кадык давить нельзя, это удушающий, а не болевой на кадык!!

# Слэмы( моя любимая часть)

- Отлично подойдёт для перемешивания кишков противника, если он попытается сделать вам треугольник, или просто в положении гарда. Суть заключается в том, чтобы поднять соперника на определённую высоту, и врезать об маты!



# Рычаг локтя

- Очень распространённый приём в самбо. Этот боле-вой можно сделать с разных позиций. Если соперник зацепил замок, просто надавите ему на пред-плечие острой частью своего предплечия, любому гад отпустит руку.





# Север-Юг

- Коронный приём великого Джеффа Монсона. Я бы скорее назвал этот приём болевым, а не удушающим, так как в основном происходит болевой ощу-



Щение на позвонки на шеи. Люблю всем де-

лать этот приёмчик, только не на Ане=)

# ОФП борца

- Извините чуваки( с достоинством), но это

пока основные приёмы, просто их настолько много что я не смогу их всех вам описать.

Офп- это то откуда мы берём ту самую ско-

рость, силу и выносливость. Без него никак,

хотя Андрюха считает по-другому, чтобы отто-

# Упражнения ОФП

И так круговая тренировка, это когда вы делаете упражнения почти без от-

дыха, сразу переходя из одного упражнения на другое. Лично я делаю где то

2-3 круга. Кстати ОФП нужно делать в конце тренировки

Вот несколько основных упражнений:

- 1) Турник
- 2) Отжиманий
- 3) Пресс
- 4) Брусья
- 5) Жим лёжа
- 6) Круговые движения блином от штанги
- 7) Кувалда



# Гирьевая тренировка

- Гири, как я считаю, один из самых отличных спортивных снарядов, для увеличения силы и силовой выносливости. Мне даже кажется что они превосходят даже гантели. Из-за такой конструкции, он отлично подойдёт для нагрузки всего тела, укрепят суставы,

# заклучение

- БОРИСЬ И ВОТКНИ ВСЕХ!!!!!!!!!!!!

