

<https://kfvideo.ru/>



8-916-124-59-49



**ЗАХВАТ:** конец рукава - плечо на спине.  
Capture: the end of the sleeve - shoulder on the back.

**СТОЙКА:** левосторонняя (прямая).  
Standing position: left-side (straight).

**ДИСТАНЦИЯ:** средняя.  
Distance: medium.

**АТАКА:** нога в области бедра.  
Attack: the leg in the hip area.

**ПРИМЕНЕНИЕ:** действие атаки, контратаки.  
Application: the attack action, counterattack action.



**Предварительные атакующие действия. (Preliminary attacking actions.)**



Плакат создан на основе учебного фильма  
«МИХАИЛ МАРТЫНОВ. МОЯ ЛИЧНАЯ ТЕХНИКА».

Продукция Каллиста Фильм.  
ДВД фильмы. Плакаты.  
kfvideo.ru



# ПРИЁМЫ БОРЬБЫ САМБО

## БРОСОК БОКОВОЙ ПЕРЕВОРОТ

# ПРИЁМЫ БОРЬБЫ САМБО

<https://kfvideo.ru/> 8916-124-59-49

Данный бросок может применяться в атакующей и контр атакующей манере. Он одинаково эффективен, как приём атаки и как ответный приём на атаку соперника. Приём выполняется в основном за счёт рук. Давайте рассмотрим фазы броска.

**Исходное положение для атаки:** атакующий борец сохраняет прямую стойку; дистанция средняя (с дальней дистанции атаковать труднее); положение ног (правосторонняя или левосторонняя стойка); захват конец рукава и противоположное плечо со спины у соперника.

Бросок боковой переворот





# ПРИЁМЫ БОРЬБЫ САМБО

<https://kfvideo.ru/> 8916-124-59-49

**Предварительные атакующие действия:** это действия, которые направлены на подготовку броска. Сюда относятся: продёргивание руки соперника к себе за спину; широкий выпад ногами к атакуемой ноге соперника; захват ноги в районе бедра; подтягивание захвата к себе (область плеча).



Бросок боковой переворот

# ПРИЁМЫ БОРЬБЫ САМБО

**Фаза отрыва от ковра соперника:** это важный момент. Оторвать от ковра соперника для дальнейшего переворота можно только за счёт выпрямления ног и выталкивания своим животом вперёд соперника. Многие борцы эту фазу броска пытаются выполнить руками. Это ошибка. Животом выталкивается захваченная нога, которая находится у вас между ног. Если её не вытолкнуть, то соперник в качестве защиты зацепится ею за любую вашу ногу.

Бросок боковой  
переворот

<https://kfvideo.ru/>  
8916-124-59-49





# ПРИЁМЫ БОРЬБЫ САМБО

**Фаза переворота:** не даром бросок называется боковым переворотом. Именно с помощью рук переворачивается борец. Ноги в верх, а голова в низ.

**Фаза завершения броска:** при перевороте соперника отпускается нога, а захват на плече держится. Если отпустить плечо и ногу, соперник развернётся на живот. После падения у атакуемого остаётся рука соперника на которую удобно сделать болевой приём или перейти на удержание с боку или поперёк.



<https://kfvideo.ru/>  
**8916-124-59-49**



Бросок боковой  
переворот

# ПРИЁМЫ БОРЬБЫ САМБО

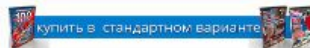
Презентация создана на основе учебного фильма по борьбе самбо: М. Мартынов "Моя личная техника".

Посмотреть другие приёмы и купить этот фильм можно на сайте <https://kfvideo.ru/>  
**8-916-124-59-49**

DVD. Книги. Плакаты. Журналы.



Дзюдо DVD



Самбо DVD



Дзюдо книги



Самбо плакаты



Дзюдо плакаты



Товары со скидкой



Эконом вариант



Бесплатная продукция

Подарки

СПОРТСМЕНАМ И ТРЕНЕРАМ



Уроки борьбы Самбо, Давид Рудман


Уроки борьбы Самбо, Давид Рудман. Фильм 2

Назад к: Самбо DVD



Описание

Самбо России. Михаил Мартынов. Моя личная техника. Уроки борьбы.

купить  в эконом варианте

Уроки борьбы Самбо. Михаил Мартынов.

Приёмы борца самбиста. Броски самбо обучение. видео.

Бросок "мельница".

Бросок подхват изнутри.

Бросок "бычок".

Бросок подхват под две ноги.

Бросок подсечка изнутри.

Бросок подсечка в темп шагов.

Бросок через спину с колен.

Бросок задняя подножка.

Бросок подсад голенью.

Бросок боковой переворот.

Бросок "обшагивание".

**150,00 руб**

1

В КОРЗИНУ

ЗАДАТЬ ВОПРОС О ДАННОМ ТОВАРЕ

Like 0

Твитнуть

Share