

https://kfvideo.ru/





Техника борьбы самбо•



KALLISTA FILM

8-916-124-59-49

Бросок нерез спину с колен.

Этот бросок применяться в атакующей манере. Он одинаково эффективен, как приём атаки и ответный приём на атаку соперника. Приём комбинируется с подсечками. Выполняется в основном за счёт корпуса. Давайте рассмотрим фазы броска. Исходное положение для атаки: атакующий борец выбирает небольшой наклон в спине; дистанция средняя;

ног правосторонняя или

левосторонняя стойка;

локоть на рукаве.

положение

САМБО Бросок через спину с колен.

Техника борьбы самбо. захват отворот куртки и под

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

0



Kallista Film

Предварительные атакующие действия: это действия, которые направленны на подготовку броска. Сюда относятся: продёргивание руками соперника к себе. Прыжок Техника борьбы ногами на голень; разворот спиной к

сопернику.



Бросок через спину с колен.

самбо-

Kallista Film

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

Фаза отрыва от ковра соперника: это важный момент. Оторвать от ковра соперника для дальнейшего переворота можно вставая с колен в стойку. Можно вместе с партнёром сделать кувырок через плечо.

Фаза переворота: делается небольшой поворот корпусом, плечо со стороны ног выставляется в перёд.

Фаза завершения броска посмотрите на фотографию.

Kallista Film





хника борьбы самбо

S A M B

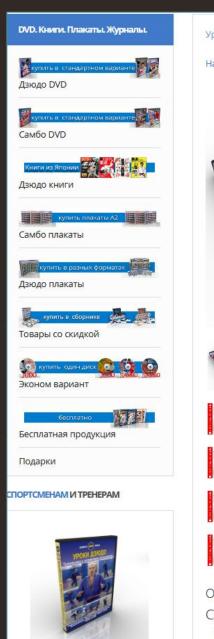


Данная презентация создана на основе учебного фильма по борьбе самбо "Уроки борьбы самбо. Михаил Мартынов моя личная техника"

> Бросок через спину с колен.

> > Техника борьбы самбо

Купить этот фильм можно на сайте https://kfvideo.ru/ 8916-124-59-49





Уроки борьбы Самбо. Давид Рудман. Фильм 2

Назад к: Самбо DVD



Уроки борьбы Самбо. Мих Мартынов.

Приёмы борца самбиста. Броски сам

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



В КОРЗИНУ

ЗАДАТЬ ВОПРОС О ДАННОМ ТО

🖆 Like 0 🍑 Твитну 🖪 Поделитьс











Описание

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



