



<https://kfvideo.ru/>



# Техника борьбы самбо.



**KALLISTA FILM**

**8-916-124-59-49**

Бросок через спину с колен.

Этот бросок применяется 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; положение ног правосторонняя или левосторонняя стойка; захват отворот куртки и под локоть на рукаве.



Бросок через спину с колен.

# Техника борьбы самбо.



S  
A  
M  
B  
O



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

Kallista Film

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



Бросок через спину с колен.

# Техника борьбы самбо.

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

S

A

M

B

O



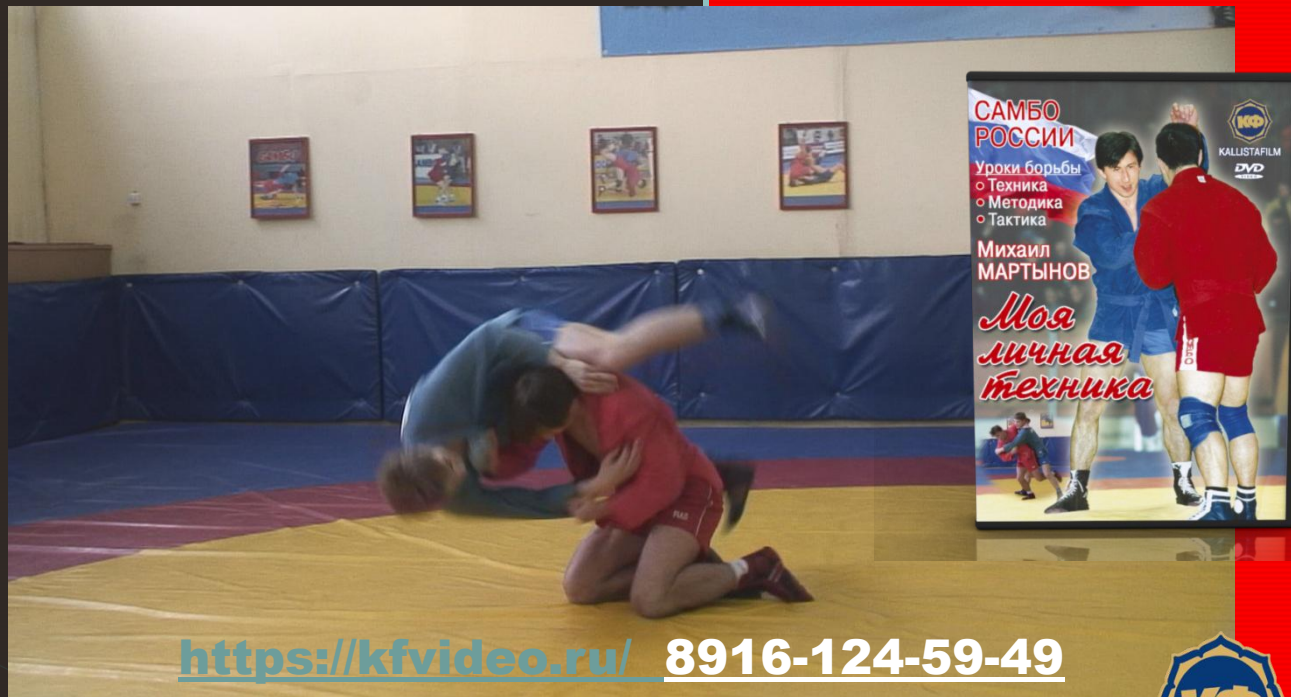
Kallista Film

**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**



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



Бросок через спину с колен.

техника борьбы  
самбо.



S  
A  
M  
B  
O

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**

**DVD. Книги. Плакаты. Журналы.**

купить в стандартном варианте  
Дзюдо DVD

купить в стандартном варианте  
Самбо DVD

Книги из Японии  
Дзюдо книги

купить плакаты А2  
Самбо плакаты

купить в разных форматах  
Дзюдо плакаты

купить в сборнике  
Товары со скидкой

купить один диск  
Эконом вариант

бесплатно  
Бесплатная продукция

Подарки

**СПОРТСМЕНАМ И ТРЕНЕРАМ**

Уроки дзюдо. Тренировка с резу...

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. Мих  
Мартынов.

Приемы борца самбиста. Броски сам  
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 ТО

 Like 0  Твитну  Поделиться



S  
A  
M  
B  
O