

В. Кожарский, Н. Сорокин

Техника классической борьбы

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 796
ББК 75.5
В11

В. Кожарский
В11 Техника классической борьбы / В. Кожарский, Н. Сорокин – М.: Книга по Требованию, 2013. – 270 с.

ISBN 978-5-458-37649-5

В книге впервые сделана попытка описать все приемы, защиты и контрприемы от них, а также дожимы, уходы и контрприемы с уходом с места, предусмотренные классификацией, систематикой и терминологией классической и вольной борьбы. Авторами разработана новая группа приемов в стойке, дополнены такие группы, как броски наклоном в стойке и через спину в партере. Для каждого приема даны рекомендации по тактической подготовке, необходимые как для осуществления захвата, так и для завершения приема. Большое число иллюстраций, ясная манера изложения делают книгу ценным пособием для борцов и тренеров.

ISBN 978-5-458-37649-5

© Издание на русском языке, оформление
«YOYO Media», 2013

© Издание на русском языке, оцифровка,
«Книга по Требованию», 2013

Эта книга является репринтом оригинала, который мы создали специально для Вас, используя запатентованные технологии производства репринтных книг и печати по требованию.

Сначала мы отсканировали каждую страницу оригинала этой редкой книги на профессиональном оборудовании. Затем с помощью специально разработанных программ мы произвели очистку изображения от пятен, клякс, перегибов и попытались отбелить и выровнять каждую страницу книги. К сожалению, некоторые страницы нельзя вернуть в изначальное состояние, и если их было трудно читать в оригинале, то даже при цифровой реставрации их невозможно улучшить.

Разумеется, автоматизированная программная обработка репринтных книг – не самое лучшее решение для восстановления текста в его первозданном виде, однако, наша цель – вернуть читателю точную копию книги, которой может быть несколько веков.

Поэтому мы предупреждаем о возможных погрешностях восстановленного репринтного издания. В издании могут отсутствовать одна или несколько страниц текста, могут встретиться невыводимые пятна и кляксы, надписи на полях или подчеркивания в тексте, нечитаемые фрагменты текста или загибы страниц. Покупать или не покупать подобные издания – решать Вам, мы же делаем все возможное, чтобы редкие и ценные книги, еще недавно утраченные и несправедливо забытые, вновь стали доступными для всех читателей.



Серия Книжный Ренессанс

www.samizday.ru/reprint

Техника классической борьбы

Приемы в партере — 62

Перевороты — 52

скручива-
нием — 25

забита-
нием — 9

перехо-
дом — 2

перекла-
том — 5

накатом — 5

противом — 6

накатом — 3

против — 4

через спи-
ну — 3

Броски — 10

Переводы — 9

рыском — 3

ныском — 4

врашени-
ем — 2

через спи-
ну — 16

накло-
ном — 9

через плечи
(мельни-
цей) — 7

проти-
вом — 23

сбиваши-
ем — 8

скручива-
нием — 4

Броски — 55

Сваливания — 12

Приемы в стойке — 76

с различными захватами рук, шеи, туловища

с различными захватами рук, шеи, туловища

Комбинации приемов — 221

В партере — 78

Перевороты
скручива-
нием — 20

Перевороты за-
беганием — 10

Перевороты
переходом — 3

Перевороты
перекатом — 8

Перевороты
противом — 2

Броски нака-
том — 4

Броски проти-
вом — 13

Броски через
спину — 4

В стойке — 143

Перевороты
рыском — 9

Перевороты
ныском — 6

Перевороты на-
спинем — 6

Броски через
спину — 41

Броски накло-
ном — 5

Броски через
плечи — 17

Броски проти-
вом — 35

Сваливание
сбиваением — 19

Сваливание
скручива-
нием — 5

с различными захватами рук, шеи, туловища

с различными захватами рук, шеи, туловища

Дожимы, уходы и контрприемы с уходом с моста — 12

плечи, отрывает его от ковра и, сбрасывая с себя в сторону, перекладывает спиной к коврику.

Сбивание — сваливание противника, выполняемое резким толчком плечом или грудью вперед-вниз в сторону.

Скручивание — сваливание, выполняемое поворотом противника вокруг продольной или косо направленной оси его тела.

Дожим — действие, в результате которого атакующий заставляя противника, находящегося в критическом положении, коснуться лопатками ковра.

Выход наверх — действие борца в партере, в результате которого он переходит из положения нижнего в положение верхнего.

Накрывание — контрприем, выполняемый при борьбе в партере или стойке, в результате которого атакующий оказывается внизу.

Подбив — действие, выполняемое при борьбе в стойке или в партере, с помощью которого атакующий, отрывая противника от ковра, перебрасывает его через себя с помощью последовательного выпрямления ног, толчка животом (в бросках прогибом) или толчка поясницей (в бросках через спину) и рывка руками.

Бросок зависом — способ выполнения броска прогибом в стойке, при котором атакующий ставит ногу, стоящую сзади, между ногами противника, загружает его разноименную ногу и падает с ним назад с последующим подбивом и поворотом грудью к коврику.

ТЕХНИКА КЛАССИЧЕСКОЙ БОРЬБЫ В ПАРТЕРЕ

ПЕРЕВОРОТЫ

ПЕРЕВОРОТЫ СКРУЧИВАНИЕМ

Перевороты скручиванием — группа приемов борьбы в партере, при выполнении которых атакующий с помощью поворота противника от себя к себе или за себя переворачивает его спиной к коврику.

Как правило, перевернуть противника через правый или левый бок легче в направлении, где нет опоры руками или ногами. При выполнении приемов этой группы атакующему необходимо рационально использовать силу рук, ног, туловища и вес своего тела. При правильном использовании веса своего тела атакующий почти не затрачивает силы, заставляя атакуемого напрягаться, расходовать много энергии на сопротивление.

Большое значение для борцов имеет умелое использование рычагов и точек опоры, применение усилий для осуществления переворота противника спиной вниз.

Перевороты скручиванием — самая большая группа приемов борьбы в партере. Обучение приемам борьбы начинается обычно с этой группы приемов, так как часть переворотов скручиванием наиболее доступна и не требует предварительной физической и технической подготовки.

1. Переворот захватом дальней руки сзади-сбоку

Прием лучше выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере. Атакующий ставит правую ногу на колено между ногами атакуемого, а левую — согнутую в колене — отставляет в сторону на ступню. Затем правую руку накладывает атакуемому на одноименное плечо снаружи-сверху, а левую пропускает под его левую руку и грудь, выполняя захват руки и туловища с помощью соединения своих рук в крючок или захватывает запястье. Усилением рук и скручивающим движением в правую сторону прижимает правую руку противника к его туловищу, захватывает левой рукой его правое плечо выше локтя и тянет на себя вниз. Одновременно с этим атакующий перемещается от противника влево, переносит правую руку с туловища сверху под туловище снизу и захватывает атакуемого за правое плечо выше кисти своей левой руки. Продолжая подтягивать к себе атакуемого за захваченную руку, с помощью толчка ногами и упора своей грудью в левый

Как атакующий переворачивает его спиной к ковру (рис. 1) и до-
жимает захватом руки и шен спереди.

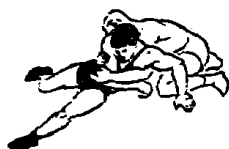
Тактическая подготовка. 1. Если атакуемый лежит на животe, то атакующий, подводя левую руку под его грудь, соединяет свои



Рис. 1

руки у него на правом плече и скручивающим движением вправо подтягивает левой рукой его правую руку к себе, подводит правую руку под его туловище, захватывает правую руку выше локтя и завершает переворот.

2. Если атакуемый находится в высоком партере, то атакую- щий, остав на правое колено и левую ступню сзади-сбоку от него, ложно атакуя, пытается захватить его ле- вую руку на ключ. Если атакуемый, за- щипаясь, прижимает свою руку к туло- вищу, то атакующий захватывает ее вместе с туловищем и, переходя на противопо- ложную сторону захваченной руки, выпол- няет переворот.



РЗС 2

Защиты. 1. Как только атакующий начинает соединять свои руки для захвата на правом плече, атакуемый отставляет

ЗАХВАТЫВАЮТ РУКУ В СТОРОНУ, ОПУСКАЯ ГРУДЬ ВНИЗ.

2. Если атакующий выполнит захват туловища с рукой (но полностью прижал к себе), то атакуемый, приподнимаясь, накладывает предплечье своей левой руки на одноименное предплечье атакующего и усилием рук старается разорвать захват, сползая туловищем вниз к своим ногам (при необходимости распрямляет левую ногу).

3. Если атакующий выполнил захват руки снизу, то атакующий, не давая себя перевернуть, отжимается левой рукой от ковра, приподнимает туловище вверх, делает высед на левом бедре и поворачивается спиной к атакующему (рис. 2).

Контрприемы. 1. Бросок через спину с захватом руки под плечо.

Как только атакующий соединил руки для захвата туловища противника с рукой, последний при помощи выпрямления захватываемой руки приподнимается вверх, выставляет правое колено вперед под себя и выводит таз вправо, а правой рукой плотно захватывает атакующего за одноименное плечо. Вслед за этим контр-

атакующий, поворачиваясь влево, резко наклоняется вниз на свое правое плечо и при помощи распрямления левой ноги толкает противника вверх, выполняя этими согласованными действиями бросок через спину. Заканчивается контрприем удержанием с захватом руки и туловища сбоку, спиной к противнику (рис. 3). Для дожима контратакующий поворачивается влево на живот, плотно удерживая захваченную правую руку.

2. Переворот за себя с захватом одноименной руки за плечо и шею.



Рис. 3



Рис. 4

К этому контрприему прибегают, когда атакующий выполнил захват руки двумя руками снизу и находится слева от атакуемого. Последний выставляет правую ногу на ступню в сторону переворота, приподнимает туловище и захватывает правой рукой одноименное плечо снизу. Убирая голень левой ноги под себя, контратакующий садится на бедро этой ноги и делает резкий поворот влево-за себя, а левой рукой захватывает противника за шею (рис. 4). Перевернув атакующего спиной к коврику, атакуемый ложится на живот и удерживает его с помощью захвата руки и шеи спереди.

II. Переворот захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком или низком партере, а рука его со стороны захвата шеи не прижата к туловищу.

Атакующий располагается слева от атакуемого на правом колене и левой ступне и правой рукой придерживает его за туловище сверху. Быстро подведя левую руку под одноименное плечо атакуемого, атакующий захватывает его за шею из-под плеча и поднимает захваченное плечо вверх, надавливая при этом предплечьем на шею вниз-в сторону от себя, правой рукой захватывает его за одноименное плечо снизу. Подтягивая противника руками к себе, атакующий, упираясь ногами в ковер, толкает его туловищем от себя влево-вниз, переворачивая спиной к коврику (рис. 5).

Тактическая подготовка. 1. Став слева-сзади атакуемого на левую ступню и правое колено и захватив его шею из-под левого

плеча, атакующий угрожает противнику сбиванием на живот, а последний упирается руками в ковер. Воспользовавшись сопротивлением, атакующий, удерживая левой рукой шею атакуемого, быстро подводит правую руку под его туловище и захватывает дальнюю руку за плечо.

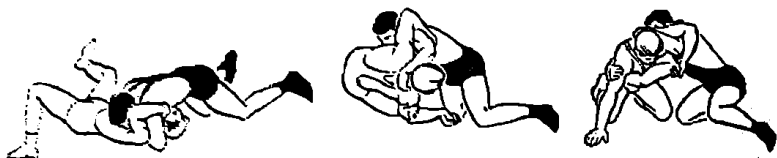


Рис. 5

Защиты. 1. Во время подведения атакующим левой руки под левое плечо атакуемого для захвата шеи из-под плеча последний прижимает руку к себе и подает туловище вниз-влево.

2. После захвата атакующим шеи из-под плеча атакуемый прижимает захваченную руку к себе, одновременно приподнимается вверх, выставляет правую ногу вперед-вправо, освобождается от захвата, встает в стойку и поворачивается грудью к атакующему.



Рис. 6

Контрприем. Переворот за себя с захватом одноименного плеча.

Как только атакующий выполнил захват правой руки снизу, контратакующий выставляет правую ногу на ступню вперед-вправо и, приближаясь к нему туловищем, захватывает правой рукой его правое плечо, убирает левую ногу под себя и, садясь на левое бедро, переворачивает противника влево за себя, захватывая левой рукой его шею. Ложась на живот, атакующий удерживает противника захватом руки и шеи спереди (рис. 6).

III. Переворот захватом разноименной руки спереди-снизу (обратный ключ)

Этот прием удобнее выполнять, когда атакуемый находится в высоком партере или в момент начала вставания его из партера в стойку, если руки не прижаты к туловищу. Атакующий располагается спереди атакуемого на левом колене и правой ступне. Уловив удобный момент, он быстро пропускает правую руку под левое плечо атакуемого и с помощью усилий руки и ноги, стоящей на ступне, отключает руку вверх-на себя. Затем он кладет левую руку предплечьем на спину атакуемого и соединяет руки в крючок (возможно и без соединения). В это время голова противника должна находиться под левым плечом атакующего. Поворачиваясь влево

к голове атакуемого и пропуская правую руку дальше под захваченное разогнутое плечо, атакующий скручивающим движением за счет рук, упора правой ногой в ковер, а туловища — в левый бок противника прижимает его голову к коврику. Затем атакующий переворачивает атакуемого на спину, наваливаясь грудью на его голову (рис. 7).



Рис. 7

Тактическая подготовка. Находясь спереди атакуемого, стоящего в высоком (низком) партере или лежащего на животе, и захватив его за шею с правым плечом, атакующий вынуждает противника с целью защиты прижать к себе правую руку и тем самым создает возможность для захвата правой рукой левой руки противника снизу.



Рис. 8

Защиты. 1. Если атакующий пытается захватить левую руку снизу, атакуемый прижимает ее к своему туловищу, подается влево и не дает захватить руку.

2. Как только атакующий захватил левую руку снизу и пытается ее отвести вверх, атакуемый прижимает руку к себе, быстро ложится на левый бок и упирается правой ногой и рукой в ковер.

Контрприемы. 1. Выход наверх выседом.

В момент захвата атакующим левой руки снизу контратакующий, упираясь правой рукой в ковер, переводит левую ногу на ступню и приподнимает туловище вверх. Затем он быстро посылает правую ногу под себя до выседа на бедро, а правую руку и голову — под правое плечо атакующего и, поворачиваясь влево, захватывает левой рукой его за правое плечо. Продолжая поворачиваться в левую сторону, контратакующий, не отпуская правой руки противника (рис. 8), захватывает правой рукой его за шею, а левой — за предплечье своей правой руки и переворачивает атакующего рычагом к коврику.

2. Сбивание в сторону перепорота. Когда атакующий, осуществив захват, начинает скручивать атакуемого влево, последний выставляет правую ногу на ступню в сторону поворота, несколько отходит от атакующего и сопротивляется ему. Затем контратакующий быстро захватывает правой рукой противника за туловище и, не давая полностью отключить свою захваченную левую руку, толчком ногами и туловищем сбивает его перед собой вправо (рис. 9) и дожимает, применив захват шеи и туловища сбоку.

3. Скручивание захватом руки и шеи. Если атакующий во время скручивания далеко зашел вперед



Рис. 9



Рис. 10

к голове атакуемого и последнему удалось освободиться от плотного захвата, то контратакующий захватывает правой рукой левое плечо противника, а левой — шею. Вслед за этим контратакующий плотно сжимает противника руками и скручивающим действием вправо-вниз сваливает его спиной к коврику (рис. 10), а затем, сидя или лежа, дожимает, применив захват руки и шеи сбоку.

IV. Переворот захватом разноименного запястья сзади-сбоку

Встав на правое колено между ногами атакуемого и поставив левую ногу на ступню в сторону от него, атакующий накладывает правую руку на одноименное плечо, а левую пропускает под его грудь и соединяет свои руки на его плече. Усилив рук атакующий прижимает правую руку атакуемого к его груди и захватывает левой рукой разноименное запястье. Осуществив плотный захват разноименной руки, атакующий переставляет правую ногу на колено снаружи правой ноги атакуемого и перемещается вправо от него, а правую руку накладывает ему на верхнюю часть его правого плеча (не дает атакуемому поднять туловище для освобождения захваченной руки). Подтягивая атакуемого за правую руку к себе, а правой рукой отжимая его от себя вниз, атакующий сваливает противника на правый бок. Сняв правую руку с плеча атакуемого и упираясь ее предплечьем в ковер, атакующий, продолжая подтягивать к себе захваченную руку противника, переворачивает его спиной к коврику (рис. 11).

Тактическая подготовка. 1. Встав сзади-сбоку на левую ступню и правое колено, атакующий захватывает правой рукой туловище

противника, а левой пытается захватить его левую руку на ключ. Если противник, защищаясь, прижимает свою левую руку к туловищу, то атакующий захватывает правой рукой запястье его левой руки.

2. Исходное положение то же. Захватив правой рукой туловище сверху, а левой — предплечье левой руки, атакующий, сби-

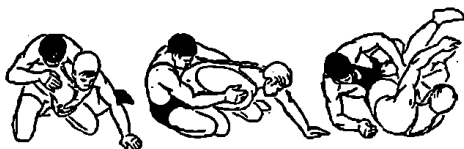


Рис. 11

вая противника в левую сторону, падает с ним на левый бок и в этот момент захватывает правой рукой его левое запястье.

Защиты. 1. Атакующий не дает себя захватить, выставив захватываемую руку вперед.

2. Освободить захваченную руку предплечьем свободной руки.

3. Атакующий, не давая себя перевернуть, ложится на левый бок грудью к атакующему, подтягивает свою правую руку к груди, а левой упирается предплечьем в ковер и старается отдалиться от атакующего.

Контрприем. Бросок через спину с захватом разноименного запястья



Рис. 12

Как только атакующий захватит правую руку атакуемого и прижмет ее к туловищу, последний переставляет левую ногу на колено вперед-под себя, захватывает правой рукой предплечье (плечо) разноименной руки противника и, резко рванув за захваченную руку одновременно с поворотом направо, выполняет бросок через спину, опираясь при этом на свой левый локоть и захватывая левой рукой его левую руку (рис. 12). Крепко удерживая двумя руками левую руку атакующего, контратакующий, поворачиваясь вправо, прижимает его спиной к ковра.

V. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под дальнего плеча

Наиболее удобное положение для захвата шеи из-под дальнего плеча — атакуемый находится в высоком партере, и его руки расставлены в стороны. Атакующий располагается сзади атакуемого, колено левой ноги ставит между ногами или снаружи одноименной

ноги атакуемого, а правую ногу, согнутую в колене, выносит на ступню в сторону. Положив предплечье левой руки на шею атакуемого и подведя правую руку под его одноименное плечо, атакующий соединяет руки в крючок, т. е. захватывает шею из-под плеча. Отталкиваясь правой ногой от ковра, атакующий переносит тяжесть своего тела влево, а правой рукой отводит захваченное правое плечо вверх-на себя и сбивает партнера на левый бок. Продолжая давить правой рукой на плечо и шею, атакующий окончательно переходит за атакуемого, ложится на захваченную руку и прижимает его спиной к ковра (рис. 13).

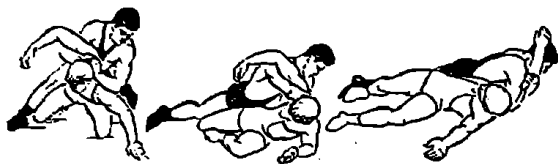


Рис. 13

Тактическая подготовка. 1. Атакующий делает ложный захват из-под плеча и в момент защиты атакуемого захватывает его шею из-под дальнего плеча.

2. В момент защиты атакуемого от ложного захвата шеи из-под дальнего плеча атакующий захватывает шею из-под плеча и переходит на сторону, разноименную захвату.

3. Захватив левой рукой плечо левой руки атакуемого сверху, а правой — предплечье правой руки изнутри, атакующий захватывает шею из-под дальнего плеча при попытке освободить захваченные руки.

4. Став сзади атакуемого на колено и ступню, атакующий, разведя его за плечи на себя, выводит из равновесия и тут же захватывает шею из-под дальнего плеча.

5. Если атакуемый лежит на животе, то нужно ложно попытаться захватить его предплечья изнутри, а при защите — шею из-под плеча.

Защиты. 1. Когда атакующий начинает подводить руку под плечо атакуемого для осуществления захвата шеи из-под плеча, атакуемый, мешая выполнить захват, прижимает голову к захватываемой руке и подает туловище в ту же сторону или прижимает руку к своему туловищу.

2. Если атакуемый неплотно прижат противником, он выносит ногу в сторону захвата, поворачивается лицом к атакующему и освобождается от захвата.

3. Не давая отключить захваченное плечо, атакуемый прижимает руку к туловищу и упирается ногой в сторону переворота.

Контрприемы. 1 Бросок через спину с захватом руки под плечо.