



<https://kfvideo.ru/>



Техника борьбы самбо.



KALLISTA FILM

8-916-124-59-49

Бросок через спину с колен.



Бросок через спину с колен.

Техника борьбы самбо.

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.



<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.

S

A

M

B

O

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

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