



# ОБУЧЕНИЕ ПОДСЕЧКИ. ПЕРЕДНЕЙ, ЗАДНЕЙ, БОКОВОЙ



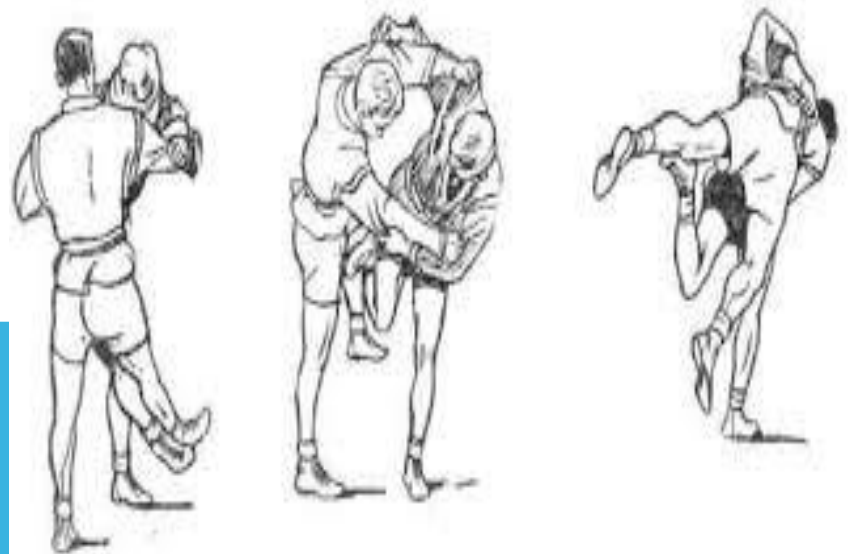
# ПОДСЕЧКА

**Подсечка в самбо** – бросок в спортивной борьбе, заключающийся в резком подбиве ноги (ног) соперника, в большинстве случаев, внутренней подошвенной частью стопы. В результате подсечки соперник или мгновенно теряет опору на ногу или, будучи уже выведенным из равновесия, теряет возможность опереться на подсечаемую ногу.



# ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА

- **Задняя подножка.** При её проведении, атакующий ставит свою ногу со стороны одноимённой ноги противника позади ноги (ног), и толчком перебрасывает противника назад. Чаще всего проводится в виде *отхвата*, то есть атакующий совершает дополнительное движение ногой на себя, в сторону, противоположную толчку;



# ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА

- **Передняя подножка** – бросок в самбо, выполняемый за счёт того, что атакующий боец ставит свою ногу спереди ног соперника и переносит центр тяжести через подставленную ногу рывком или толчком.



а Рис. 67



б



в

# ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ

- **Передняя подножка на пятке.** Атакующий, одновременно с присаживанием и падением на спину, ставит выпрямленную ногу на пятку, стопой вверх впереди ног соперника, и скручивая, рывком перебрасывает того через ногу. Всегда проводится в падении.

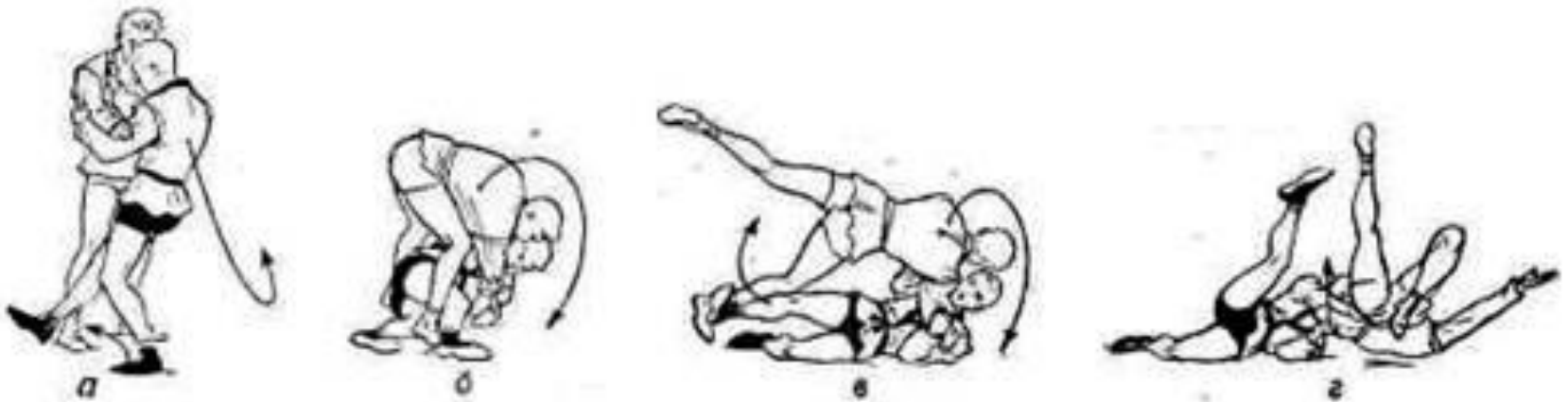


Рис. 268



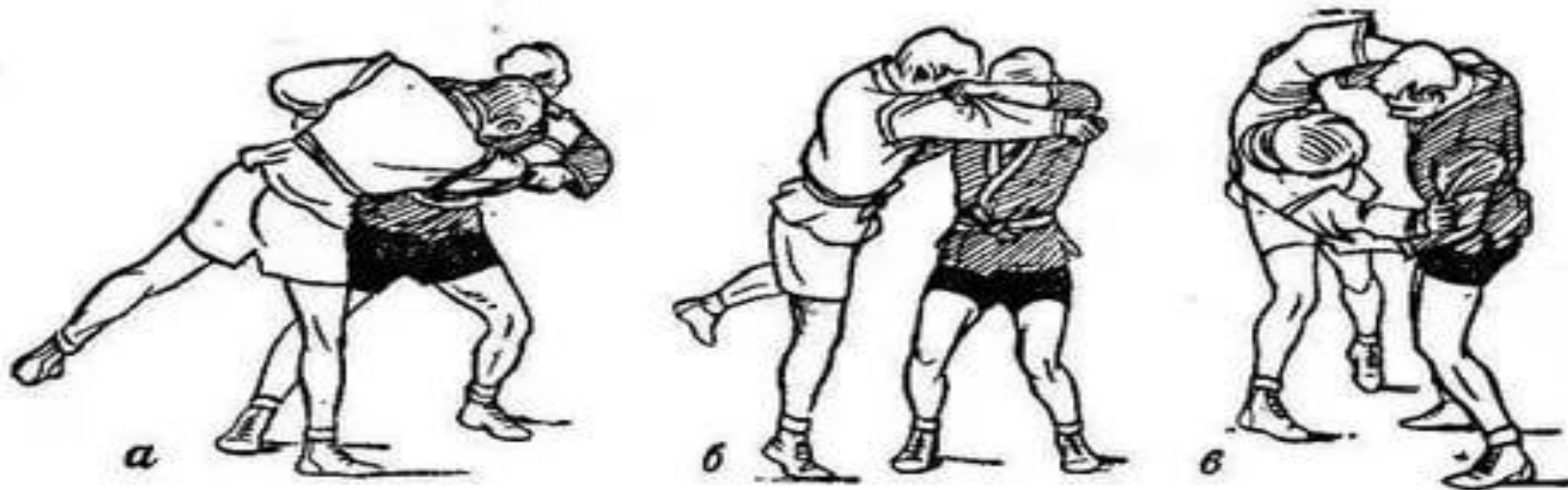
# ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ

- **Задняя подножка на пятке.**, в сленге *посадка Атакующий*, находясь сбоку от соперника, ставит выпрямленную ногу позади ног соперника на пятку, стопой вверх. В подавляющем большинстве случаев производится в приседе и в последующем падении. Часто используется как контрприём.



# БОКОВАЯ ПОДНОЖКА

- **Боковая подножка.** Принципиально не отличается от передней подножки, при меньшем развороте, нога атакующего ставится сбоку одноимённой ноги противника;

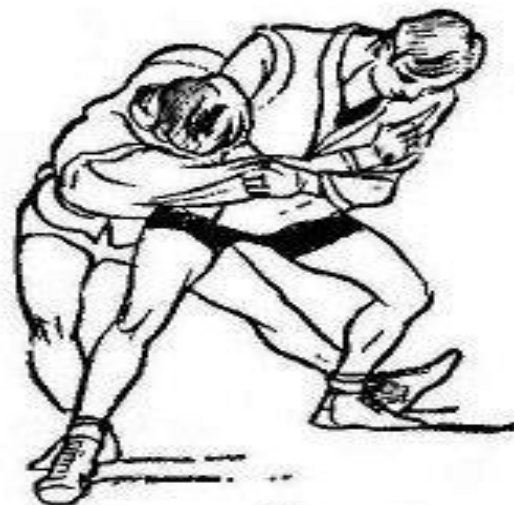


# БОКОВАЯ ПОДНОЖКА НА ПЯТКЕ

- **Боковая подножка на пятке.** В одном варианте принципиально не отличается от передней подножки на пятке, нога ставится не впереди ног противника, а сбоку разноимённой ноги. В другом варианте напротив, принципиально отличается, поскольку ставится сбоку-спереди одноимённой ноги, внешней частью ноги к противник.



1



2



# ПЕРЕКАТ С ОДНОГО БОКА НА ДРУГОЙ

Сделать перекат на спине и скрестить го лени, пятку левой ноги наложить на подъем правой ноги и, прижимая пятку правой ноги к ягодице левой ногой, развести ноги в стороны до прямого угла. Перекатиться на правый бок и, ударом правой руки остановив движение переката, принять конечное положение, как при падении на бок . Из этого положения перекатиться на левый бок. В момент касания спиной ковра положение голеней изменить: пятку правой ноги наложить на подъем левой ноги. Одновременно с ударом левой рукой по коверу левую ногу положить на ковер, а правую



а



б



в

# КУВЫРОК ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Встать на колени правой ноги и поставить левую руку на ковер. Скользя ладонью по ковра, пронести правую руку по направлению к стопе левой ноги и, наклоняясь вперед, поставить правое плечо на ковер между левой рукой и коленом правой ноги. Голову повернуть влево и прижать подбородок к груди. Оттолкнуться левой ногой и перекатиться на спине с правого плеча к левой ягодице. Сильным ударом левой вытянутой руки о ковер, остановить движение переката и принять положение, как и при падении на левый бок.



а



б



в

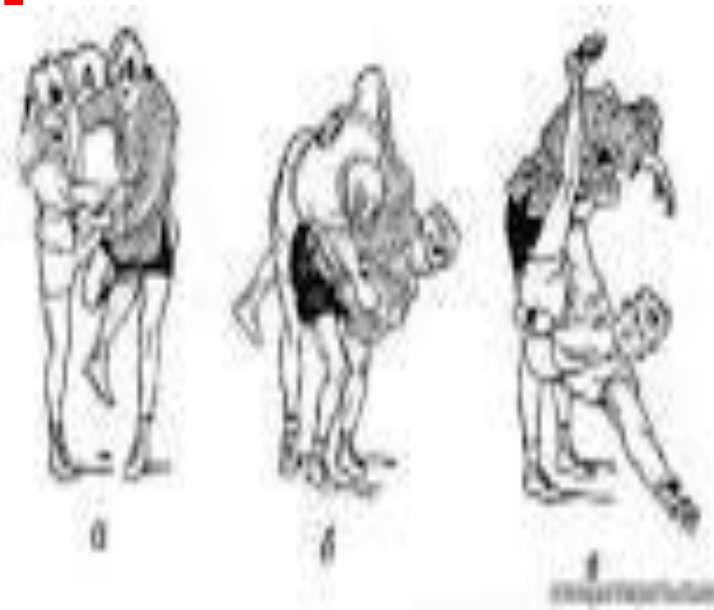


г

# БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С КОЛЕН

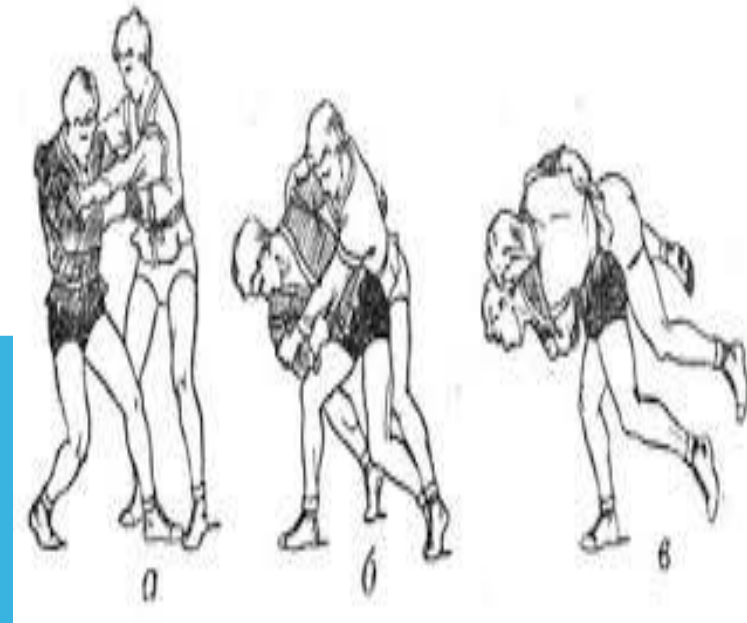
Броски через спину занимают по эффективности одно из первых мест. Отличительной чертой проведения этих бросков является то, что броски через спину выполняются так быстро, что зачастую атакованный не успевает встать на мост и касается лопатками ковра.

Броски через спину могут проводиться с захватами одной руки, обеих рук, руки и шеи, руки и туловища и т.п. Способов бросить соперника через спину с колен много, один из способов



# БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

Это один из самых древних приёмов, пришедший из глубины веков. Борцы вольного и классического стиля часто применяют его. Есть он и в национальных видах борьбы. Чтобы совершить бросок через бедро нужно подставить бедро сопернику, захватить соперника (за голову, пояс и т.п.) и перекинуть его.



Существует также приём