Исследовательская работа

Электронная книга “Основные приёмы армейского рукопашного боя”

Автор: Степанов Данила, учащийся 10-А класса
Руководитель: Шульц Анна Владимировна, учитель английского языка

Приёмы

Удары

Броски

Виды ударов

Рукам
и

Ногам

Ударов руками

Прямые удары

Боковой удар

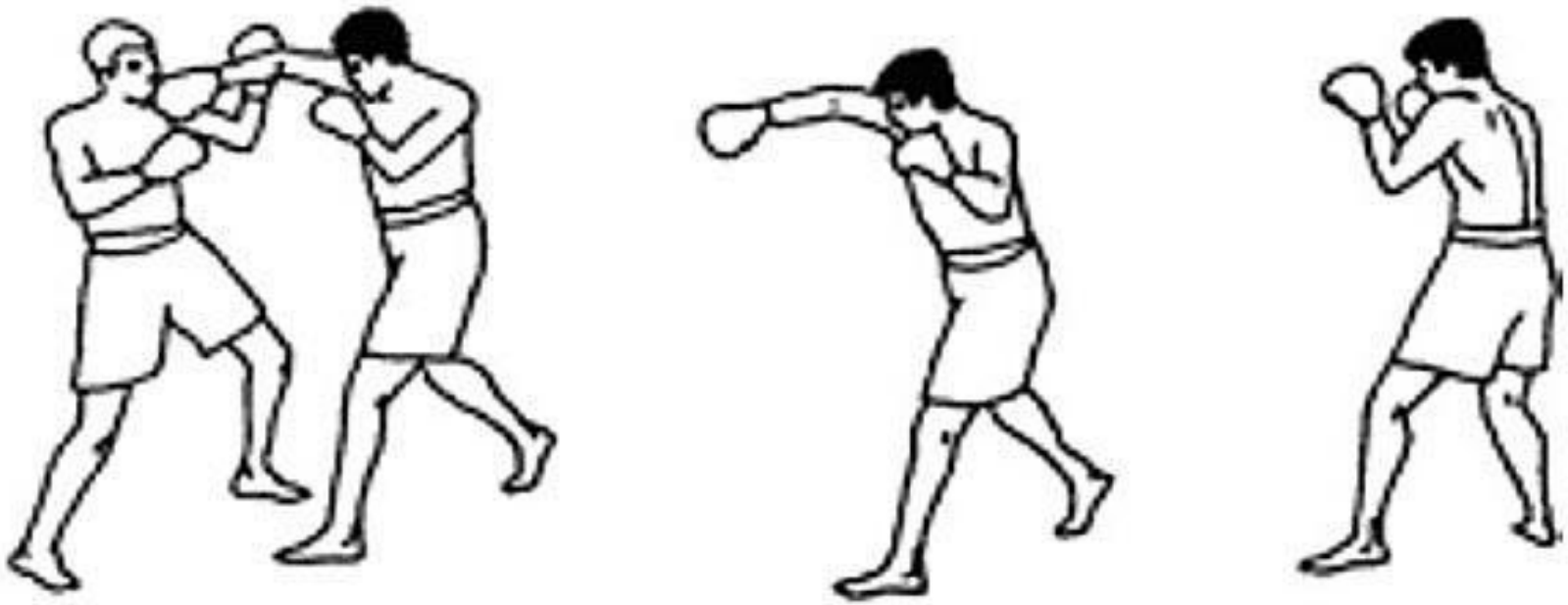
Удар основание м ладони

Прямой удар

Рис. 12

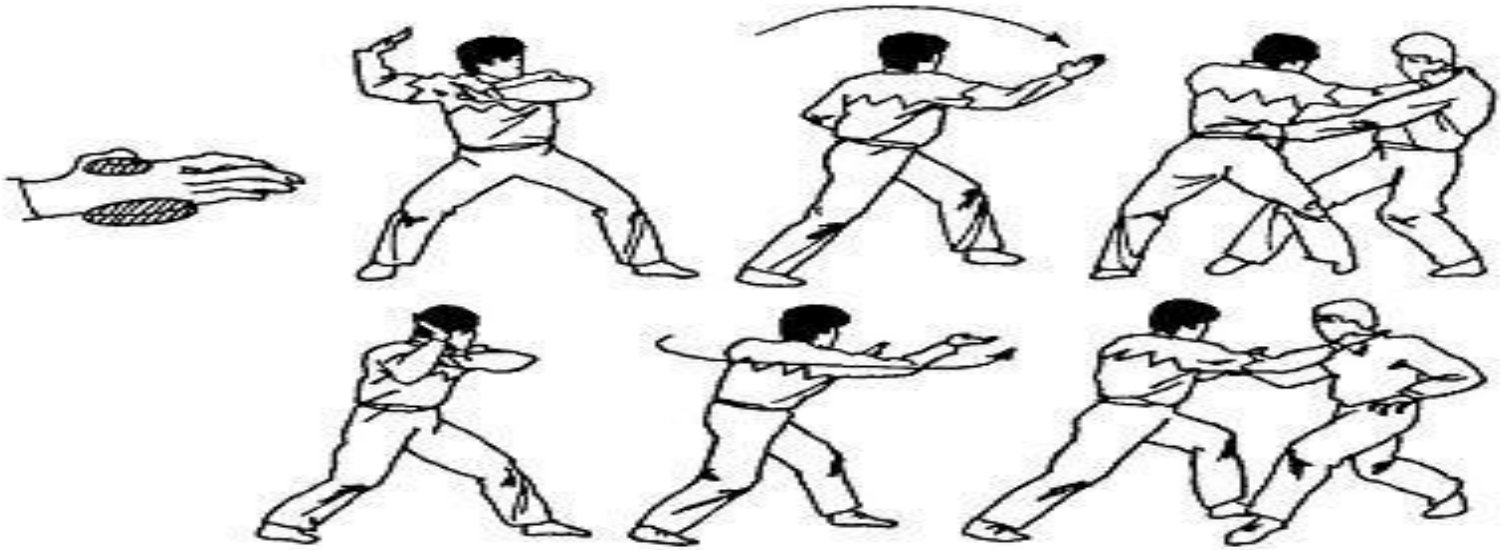
Прямой уда наносится от подбородка с подщагом наги в перёд с выносом руки

Боковой удар рукой



Боковой удар наносится также от подборотка , удар бьётся через руки противника удар короткий .

Удар основанием ладони



Удар наносится изо головы удар амплитудный в шею или в голову удар рубище

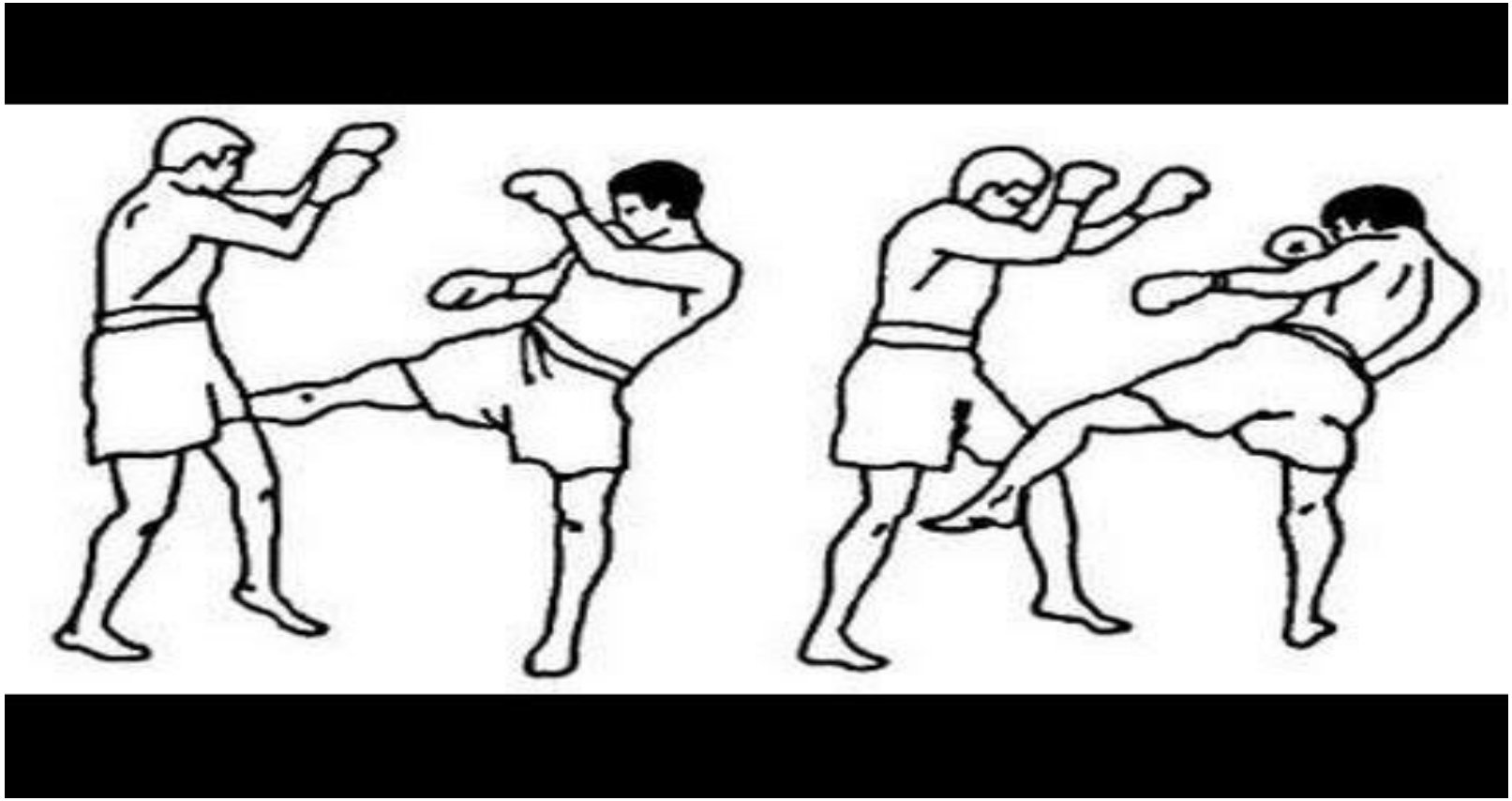
Удары ногам

Лоу-кик

Мае-гери

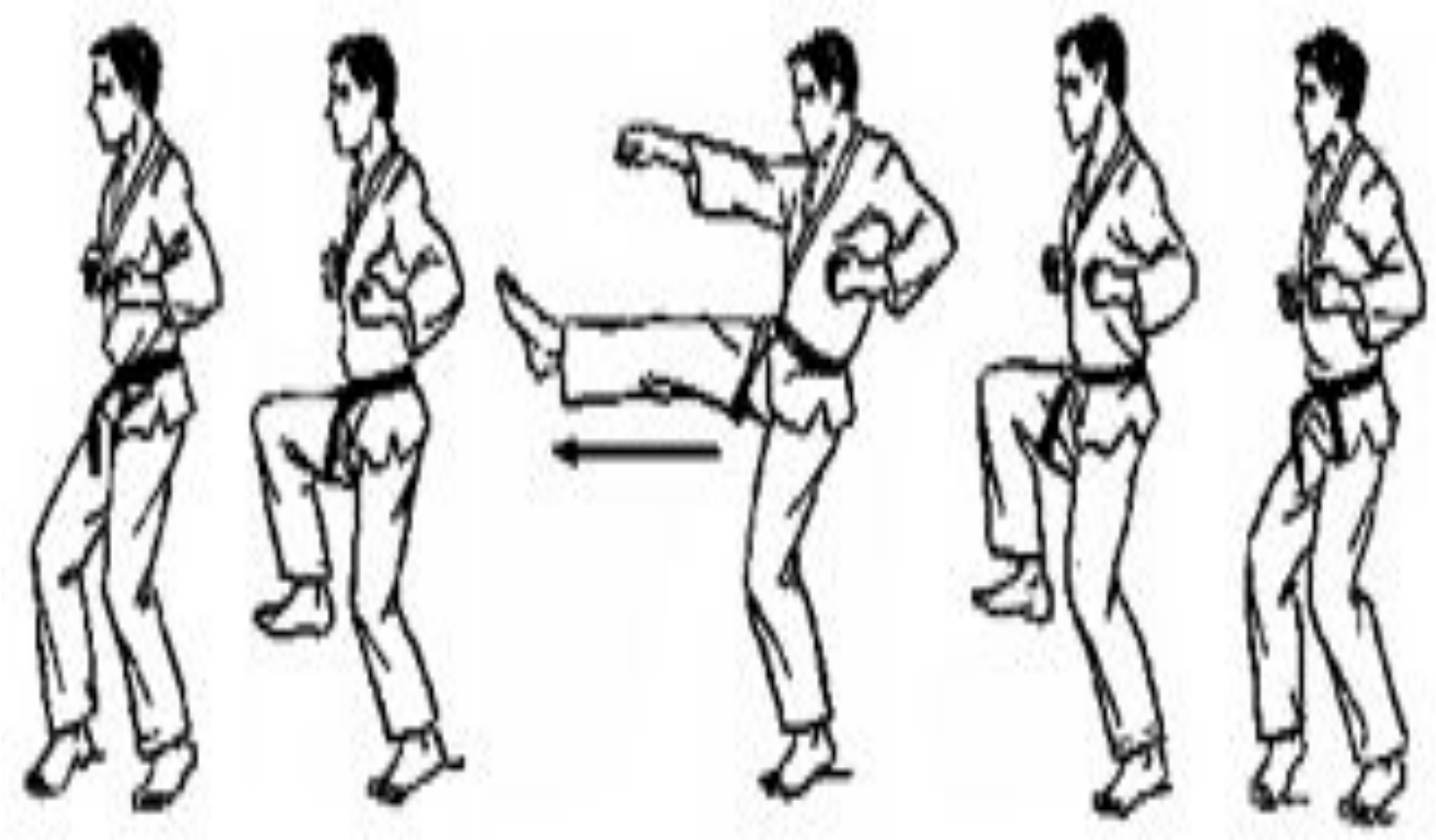
Маваш а

Лоу-кик



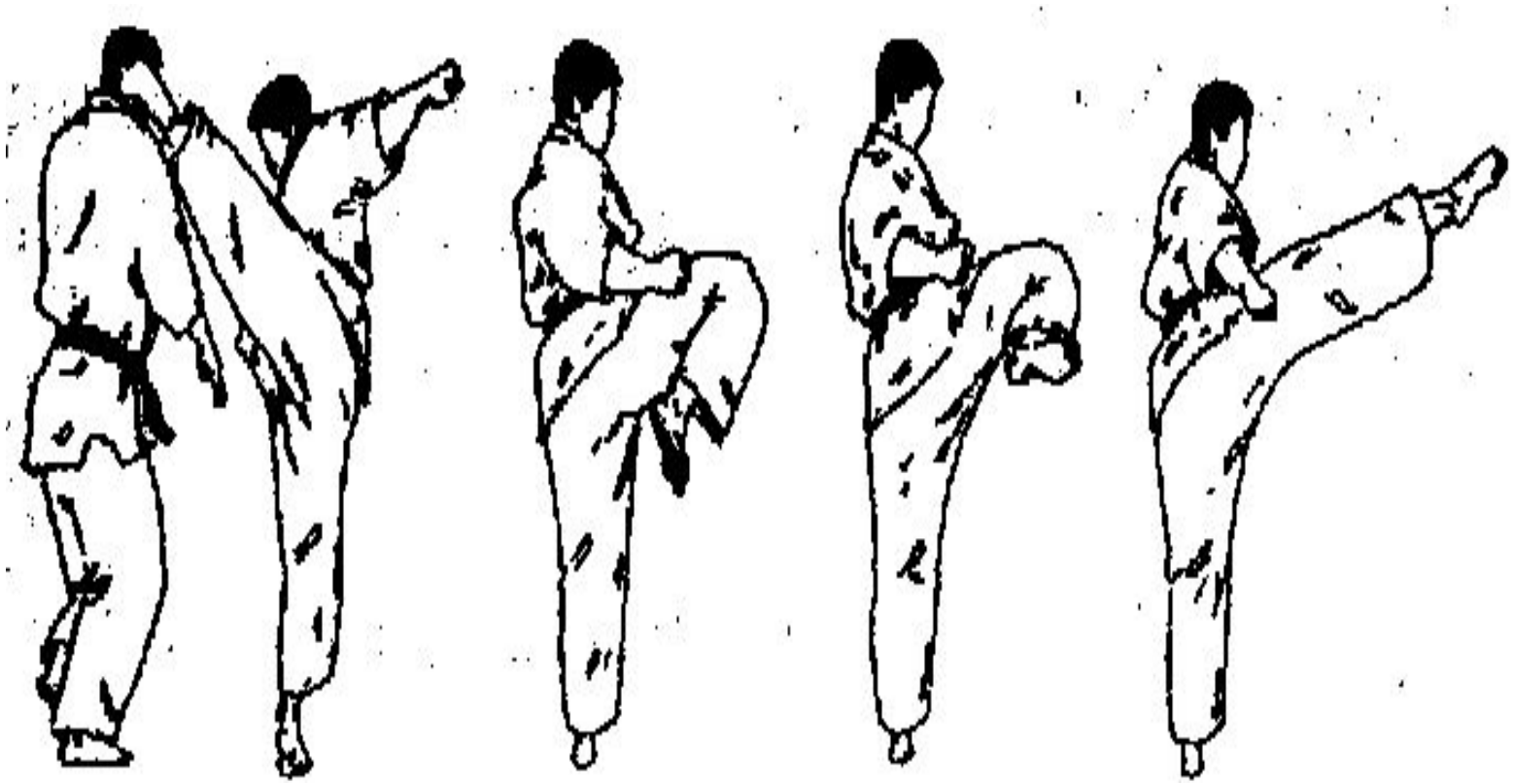
Удар наносится выше колена в бедро по окружности с верху в низ в конце удара нога напрягается и возвращаться в исходное положения .

Мае-гери



Выносим колено и разворачиваемся на опорной стопе для того чтобы подать тазом вперёд , после этого разгибаем ногу посылаем удар вперёд и втыкаем его в противника.

Маваша



Структура Маваша состоит из резкого выноса колена с боку и закручивания бедра , в плоскость противника , сопровождая разгибом голени .

Броски

Задняя подножка

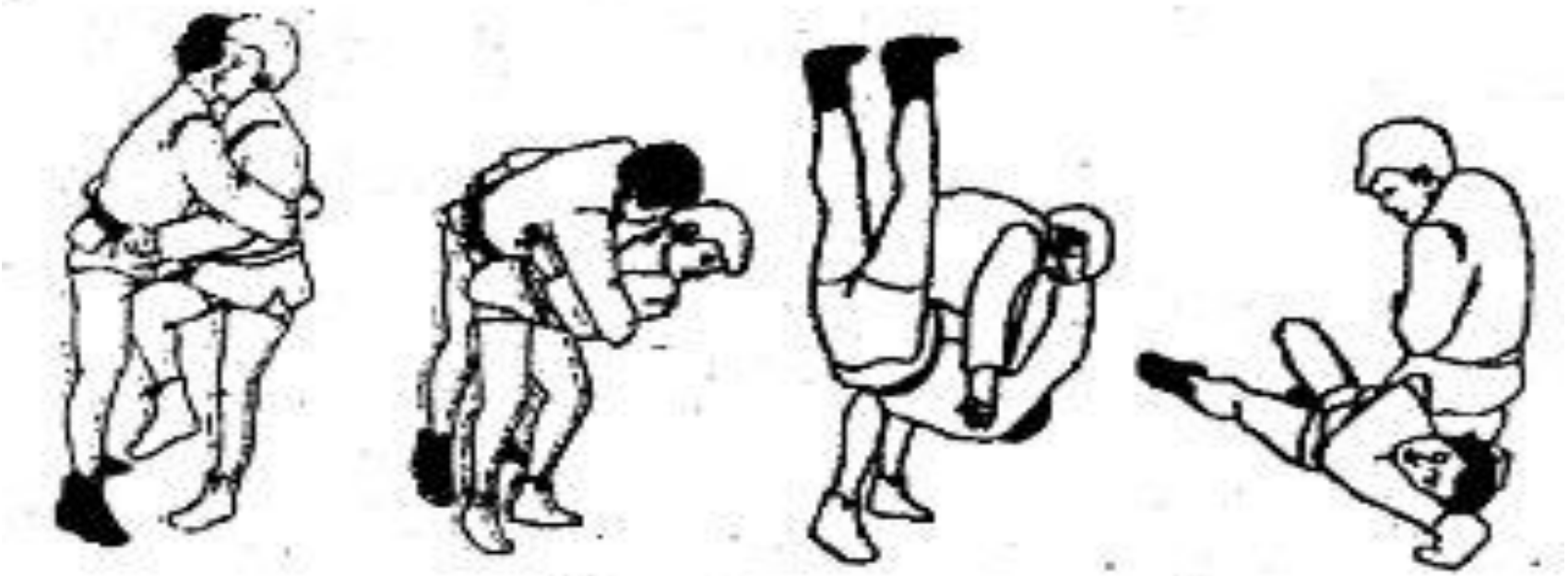
Бросок через бедро

Подсадка с упором ноги

Задняя подножка

Бросок выполняется с захвата противника за одежду у локтя и на плече со стороны его впереди стоящей ноги , с шагом вперёд и в сторону движения руки и туловища вниз осадить противника на эту ногу ; поставить ногу за опорную ногу противника , подбивая её , и рывком руками бросить противника через ногу .

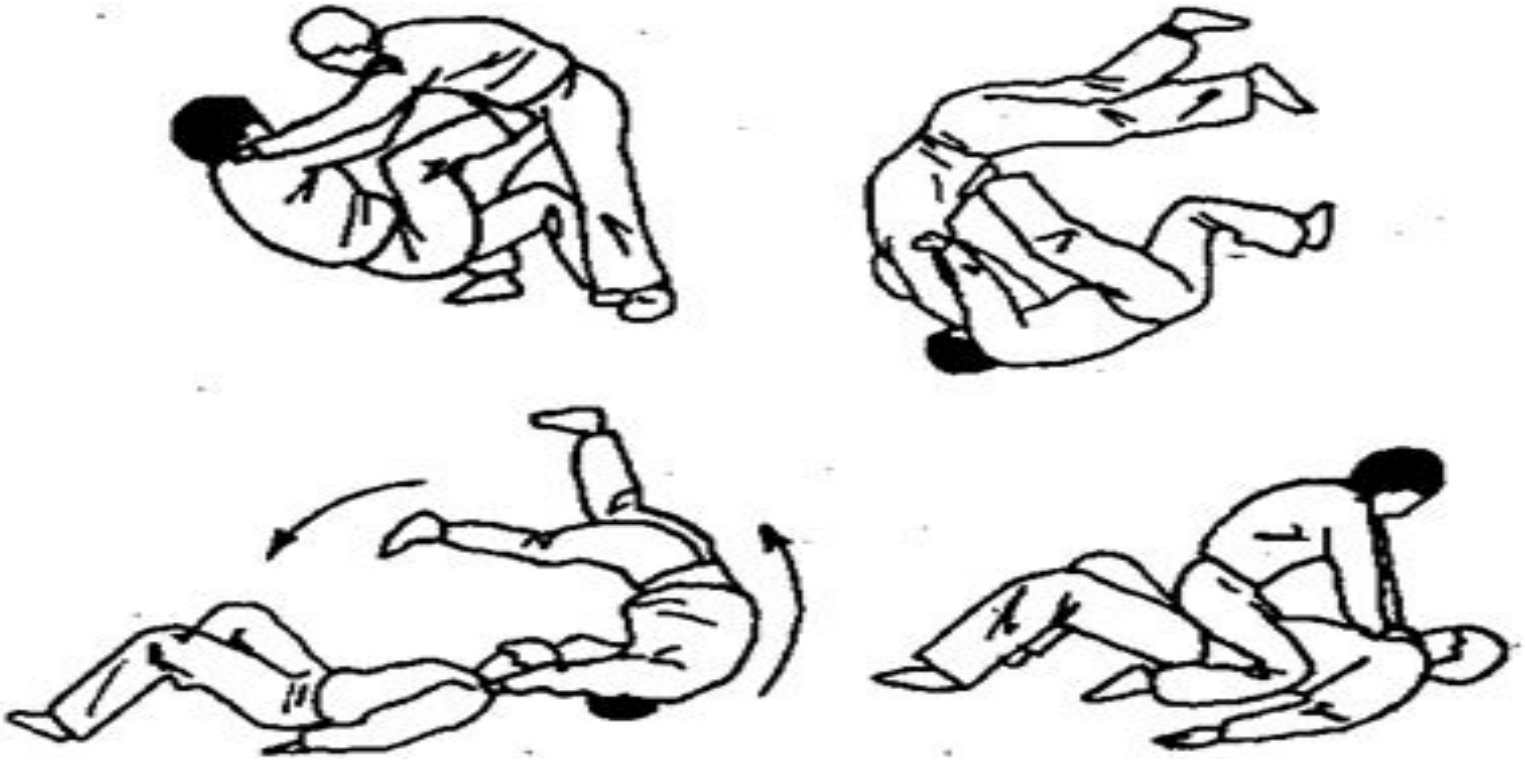
Бросок через бедро



(рис. 75-78)

Приём проводится на на близкой дистанции .Левой рукой нужно схватить противника за руку немного выше локтя , свою правую руку заведите за спину противнику . Правая нога встанет между двух нок оппонента , одновременно ваша левая рука тянет кимоно вперёд и вниз , а правая за пояс вверх . Должны развернуться на опорной ноге и немного присесть в низ .Вы должны быть спиной к противнику чуть присев , таз упирается в его бедро . Резко выпрямите ноги и у дарить тазом по телу противника , руки во время толчка напрягаются и выполняют дуговое движение влево и вниз , тем придавая силу броску .

Подсадка с упором ноги в живот



Бросок выполняется следующим образом рывок руками вперёд и вниз с одновременным наклоном туловища потом поставить переднюю ногу в живот противнику и садясь на татами как ближе к пятке своей левой ноги правую ногу согнуть и прижать бедро к груди . Начиная ложится на спину и одновременно толчком правой ноги вверх и рывок руками вниз перевернуть противника в воздухе и бросить его спиной на ковёр вперёд – влево от себя . Кувырком через левоё плечё выйти на противника с верху