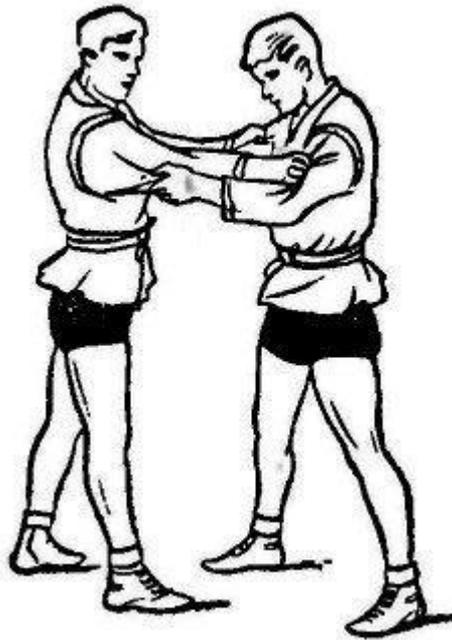


ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

Выполнил: педагог доп. образования
Машков О. А.

СТОЙКА



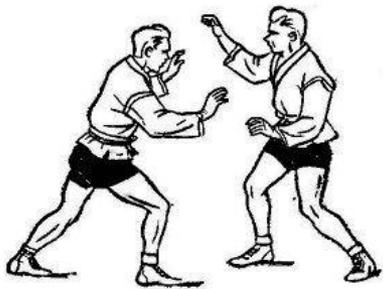
- ◎ Стойка самбиста должна быть устойчивой, подвижной и одновременно с этим удобной для защиты и нападения. Решающее значение в стойке имеет правильная постановка ног и положение туловища. Положение и перестановка ног обеспечивают крайне важное условие в борьбе — устойчивость и безопасность маневрирования по ковру.

ПРИ БОРЬБЕ СТОЯ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ДВУМЯ БОРЦАМИ
НАЗЫВАЕТСЯ ДИСТАНЦИЕЙ.

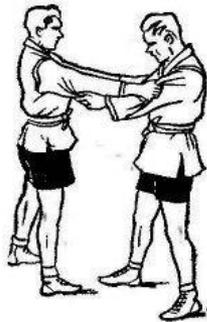
ДИСТАНЦИЯ В ОСНОВНОМ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ЗАХВАТОМ.

В БОРЬБЕ САМБО РАЗЛИЧАЮТ ПЯТЬ ДИСТАНЦИЙ.

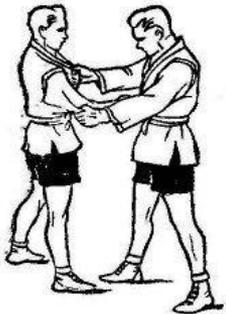
- 1. **Дистанция вне захвата** — при которой самбисты не касаются друг друга и высматривают удобный для атаки момент, передвигаясь по ковру и делая всевозможные обманные движения руками без захватов противника (рис. 1)
- 2. **Дальняя дистанция** — при которой самбисты захватывают друг друга за рукава одной или обеими руками (рис. 2).
- 3. **Средняя дистанция** — при которой самбисты захватывают друг друга за одежду на передней части туловища или одной рукой за рукав, а другой за одежду на передней части туловища (рис. 3).
- 4. **Ближняя дистанция**. Борцы захватывают одной рукой за рукав, а другой за одежду на спине или за ногу (рис. 4).
- 5. **Дистанция вплотную**. Борцы обхватывают друг друга, прижимаясь туловищем один к другому.



1



2



3



4

ДИСТАНЦИЯ

- ⦿ Борьба за удобный захват одновременно является и борьбой за дистанцию. Очень редко обоих борцов удовлетворяет одна и та же дистанция.
- ⦿ Умение добиться желаемого захвата и использовать его для проведения приёма составляет очень важную часть борьбы стоя.
- ⦿ Захваты делятся на основные и ответные. Самбист, сумевший захватить противника первым, проводит основной захват. Опоздавший захватить первым приспособливает свой захват к условиям, представленным его противником, — это и будет ответный захват.
- ⦿ Но если самбиста не устраивает предлагаемая дистанция или захват противника, он вырывается из захвата и, в свою очередь, предлагает свой захват.
- ⦿ Если самбист, сближаясь с противником, желает добиться дальней или средней дистанции, то он держит свои руки вытянутыми. Если же самбист устремляется к ближней дистанции или дистанции вплотную, то, сближаясь, он держит свои руки поджатыми.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!