



Школа самбо Давида Рудмана
Sambo school of David Rudman

САМБО

1000

1000 БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

1000

1000 TÉCNICAS DOLOROSAS

1000

1000 SUBMISSIONS

1000

1000 DOULEURS

САМБО

НАПАДЕНИЕ
Книга 1

ATTACK
Book 1

ATAQUE
Livre 1

ATAQUE
Libro 1

ББК 75.715
Р83

Рудман Д.Л., Троянов К.В.

Р83 Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. –
М.: Человек, 2010. – 296 с., ил.

ISBN 978-5-904885-10-6

ББК 75.715



Содержание

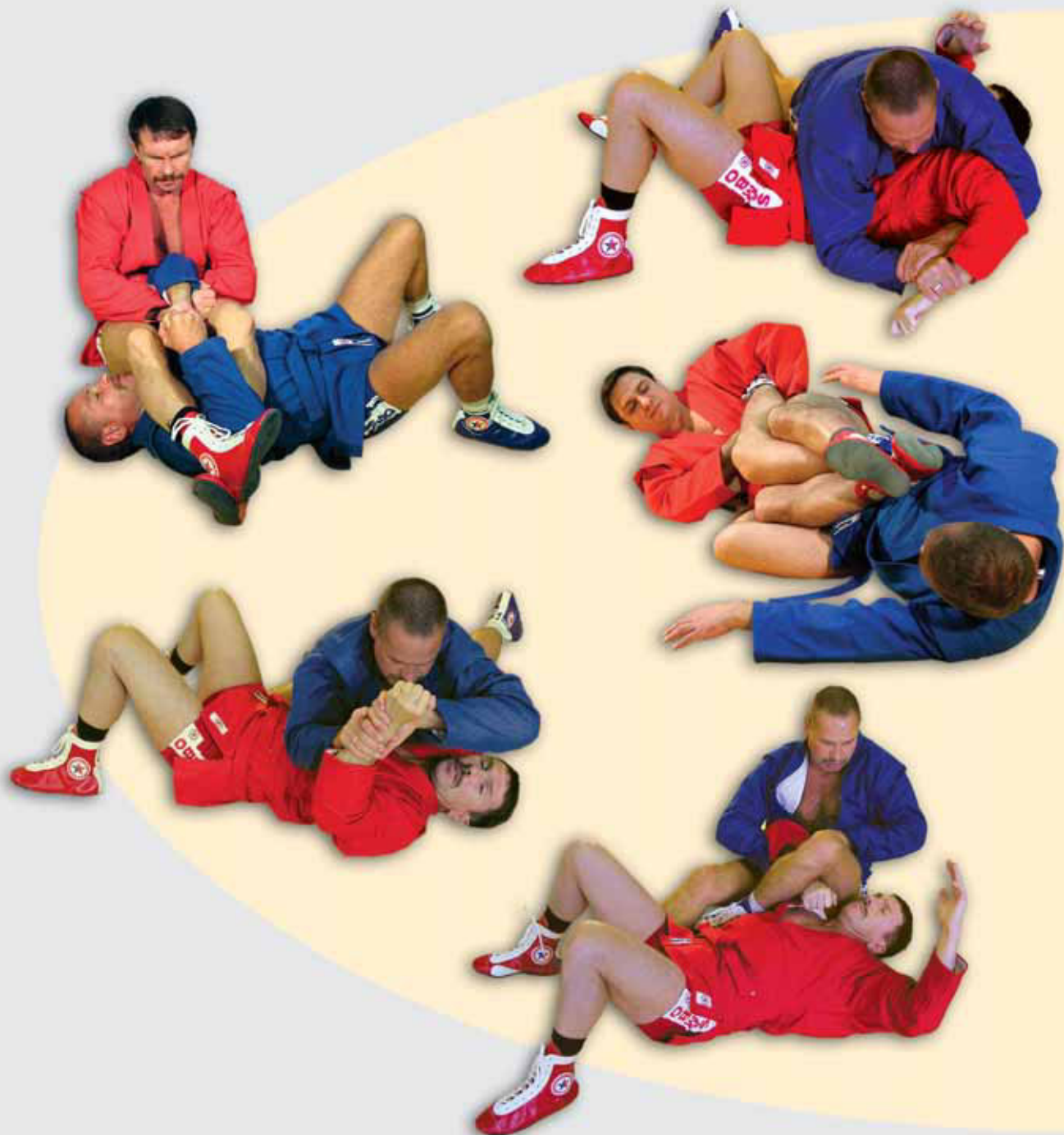
Contents

ПРЕДИСЛОВИЕ.....4	INTRODUCTION4
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....8	GENERAL PROVISIONS8
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЗЪЕДИНЕНИЕ СЦЕПЛЕННЫХ РУК И ПРОВЕДЕНИЕ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ ПРИ ЗАХВАТЕ РУКИ СОПЕРНИКА МЕЖДУ НОГАМИ И АТАКЕ РЫЧАГОМ ЛОКТЯ..... 44	COMMON POSITIONS DISCONNECTION OF LOCKED ARMS AND EXECUTION OF SUBMISSIONS BY GRIPPING THE OPPONENT'S ARM BETWEEN THE LEGS AND ATTACKING BY ARM BAR 44
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ АТАКА БЛИЖНЕЙ РУКИ..... 66	COMMON POSITIONS ATTACKING THE NEAR ARM..... 66
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ АТАКА ДАЛЬНЕЙ РУКИ..... 94	COMMON POSITIONS ATTACKING THE FAR ARM 94
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕРЕХОДЫ НА ДРУГИЕ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ 102	COMMON POSITIONS SHIFTING TO OTHER SUBMISSIONS..... 102
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СБОКУ УДЕРЖАНИЯ..... 114	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM THE SIDE HOLD DOWN..... 114
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СБОКУ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ218	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK SIDE ATTACK SUBMISSIONS.....218
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ.....270	ENGLISH TERM EXPOSITION270
ПРИЕМЫ ПОКАЗЫВАЛИ.....278	FIGHTING METHODS WERE DEMONSTRATED BY279



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

GENERAL PROVISIONS





DISPOSITIONS GENERALES

CONDICIONES GENERALES





Прежде чем начать описание приемов самбо, нужно познакомиться с терминологией и правилами спортивного и боевого самбо, основными положениями и наиболее часто повторяющимися приемами.

Before starting to describe sambo techniques, it is necessary to get acquainted with the terminology and the rules of sport and combat sambo, the main positions and the most frequently used techniques.

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Знаменитый математик Декарт говорил: «Определите значение слов, и вы избавите человечество от половины хлопот».

В тексте книги часто встречаются простые термины, которые вы прекрасно поймете сами. Это части человеческого тела: голова, шея, плечо, предплечье, запястье, спина, бедро, стопа, голень и т. д. Кроме этого, в описании приемов применяются также не сложные, но уже чисто самбистские названия частей куртки самбиста: отворот, рукав, пояс и т. п. Поскольку каждый прием проиллюстрирован 3-мя фотографиями, подробно объяснять каждое понятие, думаю, не имеет смысла. Специальные термины: узел, рычаг, ущемление – будут объяснены подробно чуть ниже в тексте.

Все приемы описываются применительно к атакующему. По отношению к атакуемому применяются такие понятия как: **одноименная**, если захвачена правая рука правой рукой, и **разноименная**, если нападающий захватил правой рукой левую руку (или ногу) противника.

Положения атакуемого не повторяются в тексте, поскольку если в заголовке первого раздела написано: «Противник лежит на спине», – то это означает, что и в дальнейшем подразумевается только такое положение партнера. Перед описанием каждого приема кратко изложено основное положение нападающего. Помимо этого отдельно выделены

TERMINOLOGY

The famous mathematician Descartes said: «Define the meaning of words and you will save mankind a lot of trouble».

In the text of the book you will come across simple terms that you will easily understand yourselves. These are parts of the human body: head, neck, shoulder, forearm, wrist, back, hip, foot, shin, etc. In addition, in the description of the techniques not complicated, but purely sambo-related names of parts of a sambo-fighter's jacket will be used: flap, sleeve, belt, etc. I don't think it is necessary to explain each concept, since each technique is illustrated by 3 photos. Special terms, such as knot, lever, crushing – will be explained in detail further in the text.

All techniques are described in relation to the attacker. In respect of the attacked the following concepts are used: **similar**, if the right arm is gripped by the right arm, and **opposite**, if the attacker gripped the opponent's left arm (or leg) with his right arm.

Positions of the attacked are not repeated in the text, since if the heading of the first section says «The opponent is lying on the back», it means that further on the same position of the opponent is implied. Before the description of each technique comes the description of the attacker's main position. In addition, summary descriptions of techniques, such as **details, methodological remarks, typical mistakes** are given separately if needed.



Avant de commencer la description des prises du sambo, il faut prendre connaissance de la terminologie et du règlement du sambo sportif et de combat, des principes de base et des prises qui se répètent le plus souvent.

TERMINOLOGIE

Le célèbre mathématicien et philosophe Descartes disait: «Définissez la signification des mots et vous allez délivrer l'humanité d'une moitié des tracas».

Dans le texte du livre vous rencontrerez souvent des termes simples, que vous comprendrez facilement. Ce sont les parties du corps humain: la tête, le cou, l'épaule, l'avant-bras, le poignet, le dos, la hanche, la cuisse, la jambe, le pied, etc. A part cela dans la description des prises nous utilisons également des noms qui ne sont pas difficiles mais qui appartiennent purement au sambo, tels que les noms des parties de la veste du samboïste: le revers, la manche, la ceinture etc. Etant donné que chaque prise est illustrée par un dessin, à mon avis, cela n'est pas nécessaire de décrire chaque image en détail. Les termes spécifiques: le nœud, le levier, la compression seront expliqués d'une manière détaillée ci-dessous.

Toutes les prises sont décrites par rapport à l'attaquant. Par rapport à l'attaqué ou adversaire, on emploie des notions comme: **homologue**, si le bras droit est saisi avec le bras droit, et **opposé**, si l'attaquant a saisi le bras (ou la jambe) gauche de l'adversaire avec son bras droit.

Les positions de l'attaqué ne se répètent pas dans le texte, étant donné que dans l'en-tête de la première partie il est écrit: «L'adversaire est couché sur le dos», cela signifie que par la suite on sous-entend uniquement cette position du partenaire. Avant la description de chaque coup on expose



Antes de iniciar la descripción de las técnicas del sambo, es imprescindible familiarizarse con las terminologías y las reglas del sambo deportivo y marcial, y además con las principales posiciones y técnicas que se repiten con mayor frecuencia.

TERMINOLOGÍA

El famoso matemático Descartes, dijo en una ocasión: «Definan bien las palabras y ahorrarán a la humanidad la mitad de los sinsabores...».

En el texto de esta obra se utilizan términos simples que Ud. los entiende perfectamente y que conforman las partes del cuerpo humano, como son: cabeza, cuello, antebrazo, muñeca (carpo), espalda, muslo, fémur, pies, pierna, etc. Además, en la descripción de las técnicas, se utilizan también denominaciones no complejas pero que son denominaciones puramente sambokas de las partes de la chaqueta (kurtka) del samboka, como: la solapa, manga, cinturón, etc. Debido a que cada técnica viene ilustrada con su correspondiente dibujo, pienso que no tiene sentido explicar aquí cada concepto en concreto. Los significados de los términos especiales, como: nudo, palanca, estrangulación – se explicarán más adelante con mayor detalle.

Todas las técnicas que se describen son aplicables para el atacante. Con relación al atacado se utilizan conceptos como: ataque **homónimo**, si el atacante captura el brazo derecho con su brazo derecho, y ataque **contrario**, si el atacante captura con su brazo derecho el brazo izquierdo (o pierna) del adversario.

Las posiciones del atacado no se repiten en el texto, debido a que si en el encabezamiento del primer apartado figura: «Adversario de espaldas», -entonces esto significará que en adelante también se sobreentenderá la misma posición del contrincante. Antes de describirse cada técnica, brevemente se expone la posición principal del atacante. Además de esto, por separado se destacan porciones pequeñas de descripción de las técnicas, tales como: **detalles, indicacio-**



небольшие части описания приема, такие, как **детали, методические замечания, характерные ошибки**, которые встречаются по мере необходимости.

Название приемов, их специальная терминология (рычаг колена, узел, обратный узел, обратное удержание и т.п.) раскрываются в тексте по мере их появления в книге. На примере первых десяти приемов показаны основные болевые приемы, применяемые в самбо (с более подробным разбором). Отдельно выделено положение, наиболее часто встречающееся в практике самбо: соперник лежит на спине, и атакующий пытается выполнить болевой прием рычаг локтя (или другой прием), захватив руки противника между своими ногами.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ПРАВИЛ

Чтобы полнее и точнее раскрыть смысл и содержание специальных понятий, мы сошлемся на существующие правила самбо.

Во-первых, как понимать слова «борьба лежа»? Согласно правилам самбо лежа – это «положение, когда один из борцов касается ковра какой-либо частью тела, кроме ступней ног». Другими словами, если во время схватки хотя бы один из борцов, не говоря уже о двух сразу, коснется рукой или коленом ковра или упадет на ковер, то такое положение уже считается положением лежа.

При этом ему разрешается проводить броски, удержания, перевороты, болевые приемы.

«Броском» в положении лежа считается прием:
а) **проведенный борцом, находящимся в стойке**, в результате которого его противник, стоящий на одном или двух коленях (на ногах) и касающийся рукой (руками) ковра, теряет опору и падает на спину или на бок;

Names of techniques, special terminology used for them (knee bar, knot, reverse knot, reverse hold down, etc.) are explained as they appear in the text. Descriptions of the first ten techniques include the main submission used in SAMBO (with detailed explanations).

There is a separate description of the position, which most frequently occurs in SAMBO: the opponent is lying on the back, and the attacker is trying to execute the arm bar submission (or another hold), by catching the opponent's arms between his legs.

EXTRACTS FROM THE RULES

In order to more fully and accurately explain the meaning and content of special concepts, we shall refer to the existing sambo rules.

Firstly, how should the words «ground fighting» be understood? According to the sambo rules, ground position is a «position when one of the fighters touches the mat with some part of his body, except for his feet». In other words, if during an encounter at least one of the fighters, let alone both of them, touches the mat with his hand or knee or falls on the mat, such position is considered to be ground position.

At the same time he is allowed to make throws, hold downs, turnovers, submissions.

A throw in the ground position is a technique:

а) **carried out by a fighter in the stand up position**, as a result of which his opponent standing on one or both knees (on his feet) and touching the mat with his arm (arms) loses his balance and falls on his back or side;

As we can see, throws in the ground position may be of two types:

1. **The attacker is in the stand up position**, and in order to carry out a throw it is sufficient



brèvement la position principale de l'attaquant. De plus on met en relief des fractions de la description d'une prise, telles que **les détails, les observations méthodiques, les fautes typiques** rencontrés, dans la mesure où cela est nécessaire.

Les noms des prises, leur terminologie spéciale (levier de genou, noeud, noeud inverse, immobilisation inverse etc.) sont expliqués dans le texte dans la mesure où ils apparaissent dans le livre. Les dix premières prises démontrent les prises douloureuses les plus utilisées dans le sambo (avec une analyse plus détaillée). On met à part la position la plus souvent rencontrée dans la pratique du sambo: l'adversaire est couché sur le dos, et l'attaquant essaye d'exécuter une prise douloureuse, levier d'épaule (ou autre), en ayant saisi les bras de l'adversaire entre ses jambes.

EXTRAITS DU REGLEMENT

Pour expliquer complètement et précisément le sens et le contenu des notions spéciales, on se réfère au règlement existant du sambo.

Premièrement, comment interpréter les mots «la lutte au sol»? Conformément au règlement, la position du sambo au sol est «quand un des samboïstes touche le tapis avec toute autre partie de son corps que ses pieds». Autrement dit, si pendant le combat un des samboïstes (ou les deux en même temps), touche le tapis avec sa main, son genou ou tombe sur le tapis, cette position est considérée comme une position au sol.

Il est aussi autorisé à accomplir des projections, des immobilisations, des retournements et des prises douloureuses.

On désigne par «projection» au sol une technique **accomplie par le samboïste qui est en position debout** appliquée à son adversaire qui est debout ou sur un ou deux genoux, lorsque celui-ci vient toucher le tapis avec son (ou ses)

nes u observaciones metodológicas, errores característicos, que se exponen en los casos requeridos.

Las denominaciones de las técnicas y sus terminologías especiales (palanca de rodilla, nudo, nudo contrario, inmovilización contraria, etc) se exponen en el texto a medida que éstas aparezcan en el libro. En el ejemplo de las diez primeras técnicas se muestran las principales técnicas dolorosas que se utilizan en el sambo (con los análisis más en detalle).

Aparte, se destaca la posición que con mayor frecuencia se encuentran en la práctica del sambo: es decir, cuando el adversario se encuentra de espaldas y el atacante trata de efectuar la técnica del ataque doloroso de palanca (a la articulación) del codo (u otra técnica), capturando los brazos del adversario entre sus piernas.

EXTRACTOS DE LAS REGLAS

Para revelar de forma más exacta e íntegra el sentido y el contenido de los conceptos especiales, acudiremos a las reglas existentes del sambo.

En primer lugar, ¿Cómo se entienden las palabras «combate en el suelo»? De acuerdo con las reglas del sambo, en el suelo – significa «la posición, cuando uno de los luchadores toca el tapiz de combate con cualquier parte del cuerpo, excepto con las plantas de las piernas». En otras palabras si durante la lucha, por lo menos uno de los luchadores, ni hablar ya de los dos, toca con la mano o la rodilla el tapiz, entonces ésta posición ya se considera posición en el suelo.

Asimismo al luchador se le permite realizar proyecciones (lances), inmovilizaciones, vueltas o virajes, y técnicas dolorosas.

Realizar «proyecciones» en posición en el suelo, se considera a la técnica:

a) **que ejecute el luchador en posición de pié (de guardia)**, como resultado del cual su adversario, que se encuentre apoyado en una o dos rodillas (sobre las piernas) y que toque con la mano (manos) el tapiz, pierde el equilibrio de apoyo y cae de espalda o de costado;



Как мы видим, броски в положении лежа бывают двух типов:

1. **Нападающий находится в стойке**, и для проведения броска ему достаточно опрокинуть партнера на спину или на бок.

2. **Нападающий находится в положении лежа**. При этом ему придется потрудиться чуть больше, полностью оторвав соперника от ковра.

Другое техническое действие – **удержание**. «Удержанием считается прием, которым нападающий вынуждает противника лежать спиной на ковре, а сам прижимается туловищем к туловищу противника (или к рукам противника, прижатым к его туловищу)».

При проведении удержания у нападающего две задачи:

1. Прижать соперника спиной к ковра. 2. Прижаться туловищем к туловищу соперника.

Удержание засчитывается только тогда, когда противник лежит на обеих лопатках или стоит на борцовском ковре. То есть пока вы не положите противника на лопатки или не поставите на борцовский мост, держать его не имеет смысла. После начала удержания партнер может стать на мост или полумост, отнять лопатку от ковра или лечь немного на бок, все равно удержание будет продолжаться.

Поэтому началу удержания – фиксации нужного положения соперника на ковре самбисты придают особое значение.

Вторая часть задачи – прижаться туловищем к туловищу соперника – выполняется легче, потому что действие можно выполнить, прижавшись к сопернику спиной, боком, животом, грудью.

Очень важно при проведении удержания прижаться к партнеру плотно, так чтобы он почувствовал крепость вашего захвата. Если вы коснетесь соперника, и будете проводить

for him to turnover his opponent to the back or side.

2. **The attacker is in the ground position**, and he will have to work harder in order to fully lift his opponent from the mat.

Another technical action is **hold down**. «Hold down is a techniques, whereby the attacker makes his opponent lie with his back on the mat, while pressing his body to the opponent's body (or to the opponent's arms pressed to his body)».

When executing hold down the attacker has two goals:

1. To press the opponent's back to the mat.
2. To press his body to the opponent's body.

Holding scores, if the opponent is lying on both shoulder blades or is standing on the fighting mat. In other words unless you put the opponent on the shoulder blades or in a head bridge, there is no point in holding him. After hold down is begun the partner may bridge or half-bridge, may move his shoulder blade off the mat or lie a little on the side, nevertheless the hold down will continue.

Therefore sambo fighters attach a great importance to the beginning stage of hold down – locking the opponent in the required position on the mat.

The second part of the goal – to press the body to the opponent's body – is easier to perform, since it can be executed by pressing one's back, side, stomach or chest to the opponent.

When executing hold down it is very important to press to the opponent tightly, so that he feels the strength of your lock. If you touch the opponent and start to execute holding without tightly fixating your body, the opponent will immediately feel the weakness of the lock and will twist to the stomach or push you



bras, perd l'équilibre et tombe sur son dos ou sur le côté.

On voit bien qu'il existe deux types de projections vers le sol:

1. **L'attaquant est en position debout** et, pour accomplir une projection il lui suffit de renverser le partenaire sur son dos ou sur son côté.

2. **L'attaquant est en position au sol**, dans ce cas là il devra faire plus d'efforts pour soulever complètement l'adversaire du tapis, tout en passant lui-même en position debout.

Il existe une autre action technique: l'**immobilisation**. «On appelle immobilisation une action par laquelle l'attaquant force l'adversaire à se coucher le dos plaqué au tapis, tout en pressant lui-même son corps contre le corps de l'adversaire (ou contre les bras de l'adversaire, collés à son corps)».

Lors d'une immobilisation l'attaquant a deux objectifs:

1. Immobiliser l'adversaire le dos contre le tapis.
2. Presser son corps contre le corps de l'adversaire.

L'immobilisation est comptée dès l'instant que l'adversaire touche le tapis avec les deux omoplates. Cela veut dire qu'il n'y a aucun intérêt à immobiliser l'adversaire tant qu'il n'a pas mis les omoplates sur le tapis ou qu'il n'est pas dans la position «en pont». Après le début de l'immobilisation déclarée le partenaire peut faire un pont ou un demi pont, décoller une omoplate du tapis ou se tourner un peu sur le côté, l'immobilisation sera maintenue et comptabilisée.

C'est pourquoi les samboïstes accordent une grande importance au début de l'immobilisation ou fixation de la position nécessaire de l'adversaire sur le tapis.

Presser son corps contre le corps de l'adversaire est plus facile à accomplir parce qu'on peut le faire en s'appuyant contre l'adversaire avec le dos, le côté, le ventre ou la poitrine.

como puede notarse, las proyecciones en posición en el suelo pueden ser de dos tipos:

1. **Cuando el atacante se encuentra en posición de guardia**, y cuando para ejecutar la proyección le es suficiente derrivar a su pareja de espalda o de costado.

2. **Cuando el atacante se encuentra en posición en el suelo**. Al encontrarse en ésta posición, tiene que hacer mayor esfuerzo, al retirar totalmente del tapiz a su adversario.

Otra de las técnicas – es la **inmovilización**. «por inmovilización se considera a la técnica mediante la cual el atacante obliga al adversario permanecer de espaldas sobre el tapiz, mientras que el mismo presiona con su cuerpo el cuerpo de su adversario (o los brazos del adversario sujetos a su cuerpo)».

Al ejecutar la inmovilización, el atacante debe de efectuar dos tareas:

1. Presionar al adversario con la espalda contra el tapiz.
2. Presionar con el cuerpo el cuerpo del adversario.

La inmovilización se tiene en cuenta solo cuando el contrincante se encuentra sobre ambos omóplatos o cuando se encuentre en el tapiz de combate. Es decir que, hasta que Ud. no coloque al adversario sobre los omóplatos o en puente, sujetarlo no tiene sentido. Despues del inicio de la inmovilización, el adversario puede ponerse en puente o en semipuente, levantar el omóplato del tapiz o tenderse un poco de costado, ya que despues de todos modos la inmovilización debe de continuar.

Por esta razón, al inicio de la inmovilización – es decir a la fijación de la posición indispensable del contrincante en el tapiz, los sambokas le prestan una atención especial.

La segunda parte de la tarea – consiste en apretar con el cuerpo el cuerpo del adversario – esto se realiza fácilmente, debido a que esta acción puede efectuarse, presionando con la espalda al adversario, de costado, con el estómago, o con el pecho.

Al ejecutar la inmovilización, es de suma importancia presionar enérgicamente al adversario, de modo tal



удержание, не фиксируя туловище плотно, соперник сразу почувствует слабость опеки и вывернется на живот или отожмет вас руками или ногами. Здесь есть, безусловно определенный психологический момент, но не учитывать его в схватке нельзя.

СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

В положении лежа оба спортсмена не могут быстро перемещаться по коврику, и поэтому тактика борьбы лежа несколько отличается от тактики поединка, находящихся в стойке. Если говорить о темпе поединка лежа, то до начала атаки каким-либо определенным приемом он должен быть высоким, после захвата на болевой прием или удержание – спокойным, в момент проведения болевого приема – плавным.

Основная ошибка большинства самбистов, в положении лежа – желание поскорее сделать болевой прием, не обращая внимания на качество захвата. Соперник в этом случае воспользуется какой-нибудь ошибкой атакующего и уйдет от атаки, в худшем случае может получить травму.

Техника самбо должна быть очень точной, так как движения при положении лежа ограничены, а при проведении болевых приемов вступает в силу закон плеч (об этом подробнее написано ниже).

Поэтому для бойцов, изучающих болевые приемы, рекомендуем одно главное правило: **не торопиться**.

Хотя до начала захвата соперника на удержание или болевой прием, в момент схватки, движения должны быть точными и очень быстрыми: кто раньше возьмет захват или первым начнет атаку, то часто и побеждает.

back with his arms or legs. There is a certain psychological moment here, which cannot be disregarded during a fight.

SPEED OF THE FIGHT

Both sportsmen cannot quickly move on the mat in the ground position, therefore the tactics of fighting in the ground position is somewhat different from the tactics of a fight in the stand up position. Speaking about the speed of a fight in the ground position, it shall be high before an attack using a particular technique, quiet after a catch before a submission or hold down, and smooth during a submission.

The main mistake of most sambo fighters in the ground position is their desire to execute a submission as fast as possible without paying attention to the quality of the catch. In this case the opponent is likely to take advantage of some mistake made by the attacker and will escape the attack, in the worst case he may get hurt.

The sambo technique should be very precise, since movements in the ground position are limited, and the shoulder law comes into effect when executing submissions (this is discussed in detail below).

Therefore we recommend one major rule to fighters executing submissions – don't hurry.

Though before the beginning of a catch before a submission or hold down, at the moment of the encounter, movements should be very precise and fast: it's the one who is first to execute the catch and begin the attack who often wins.



Lors de la réalisation d'une immobilisation il est très important d'exercer une forte pression sur l'adversaire pour lui faire sentir la puissance de votre saisie. Si vous touchez simplement l'adversaire et accomplissez l'immobilisation sans le fixer solidement, il va tout de suite sentir la faiblesse de la saisie, il se retournera sur le ventre, ou bien il vous éloignera avec ses bras ou ses jambes. Certes il y a là un certain aspect psychologique, mais on ne peut pas ne pas en tenir compte dans le combat.

LA VITESSE DE LA CONDUITE DU COMBAT

Dans la position au sol les deux sportifs ne peuvent pas se déplacer sur le tapis promptement, c'est pourquoi la tactique du combat au sol est un peu différente de la tactique du combat debout. Dans le combat au sol, avant le début de l'attaque avec une certaine prise, le rythme doit être élevé. Après la saisie pour exécuter une prise douloureuse ou une immobilisation il est calme et au moment de l'exécution d'une prise douloureuse il est souple.

La faute principale de la plupart des samboïstes, dans la position au sol, est le désir d'accomplir une prise douloureuse le plus vite possible sans prêter l'attention à la qualité de la saisie. Dans ce cas, l'adversaire peut profiter d'une faute de l'attaquant et échapper à l'attaque, au pis aller il peut avoir un léger traumatisme. La technique de sambo doit être très précise, puisque les mouvements dans la position au sol sont restreints, et lors de l'accomplissement des prises douloureuses c'est la loi des épaules qui entre en vigueur (cela est décrit ci-dessous d'une manière détaillée).

C'est pourquoi la règle principale recommandée aux samboïstes qui étudient les prises douloureuses est de **ne pas se précipiter**.

Avant le début d'une prise d'immobilisation ou d'une prise douloureuse, au moment du combat



que sienta la solidez de vuestra presa (captura). Si Ud. coge a su adversario e intenta inmovilizarlo, sin fijar estrechamente el cuerpo, el adversario al instante sentirá la debilidad de vuestro control y luego se dará la vuelta de vientre o lo presionará a Ud. con los brazos o las piernas. Aquí, incondicionalmente se presenta un determinado momento psicológico, que sin lugar a dudas no debe de descartarse en el combate.

LA VELOCIDAD DEL COMBATE

En la posición en el suelo, ambos deportistas no pueden desplazarse rápidamente sobre el tapiz, y por ésta razón la táctica del combate en el suelo se diferencia un poco de la táctica del combate, al encontrarse en posición de pié (de guardia) de combate. En lo que se refiere al ritmo del combate en el suelo, hasta antes de iniciar el ataque con cualquier técnica determinada, el ritmo debe de ser rápido, y despues de la presa (ataque) con la técnica dolorosa o de inmovilización – debe de ser sosegado, y al momento de aplicar la técnica dolorosa – suave.

El error principal de la mayoría de sambokas, en la posición en el suelo – consiste en el deseo de aplicar rápidamente la técnica dolorosa, sin prestar la atención en la calidad de la presa o captura. El adversario, en este caso específico, aprovechará algún error del atacante y evadirá el ataque, y en el peor de los casos podrá luxarse o traumarse.

La técnica del sambo debe de ser muy precisa, debido a que el movimiento, en la posición en el suelo, es restringido, y además debido a que al ejecutarse las técnicas dolorosas, entra en acción la ley de los hombros (sobre esto, más adelante se expone con mayor detalle).

Por eso a los luchadores, que estudien las técnicas dolorosas, les recomendamos una regla principal: **no apresurarse**.

Aunque antes de la presa del adversario, para inmovilizarlo o para aplicarle la técnica dolorosa, al momento de la captura, los movimientos deben de ser precisos y



ПРИНЦИПЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Самым мощным средством самбо являются, несомненно, болевые приемы. За правильное выполнение болевого приема (противник сдастся и признает себя побежденным) присуждается чистая победа.

«Болевым приемом, – записано в правилах, – считается захват руки или ноги противника, в положении лежа, который позволяет провести перегибание, вращение в суставе, ущемление сухожилий или мышц, и вынуждает противника признать себя побежденным».

Давайте выделим из этого определения главное: **болевого прием – захват руки или ноги противника.**

Не взяв захват, провести болевой прием невозможно. Захват должен быть надежным, чтобы противник не смог ускользнуть от нападения. Кроме того, он должен быть универсальным, чтобы предвидеть возможность развития ситуации и усиления давления (перегибания, вращения или ущемления). Нападать на атакуемую конечность следует двумя руками или всем туловищем, имея преимущество в силе. Захватив соперника на болевой прием, необходимо ограничить его подвижность на ковре, захватив по возможности и не только атакуемую руку (или ногу). Взяв захват на болевой прием, нужно предусмотреть возможность перехода к другому болевому приему или к другому техническому действию: удержанию, броску или перевороту.

Поведение болевого приема без прочного захвата, ограничивающего подвижность соперника, может привести к травме или к уходу соперника от атаки.

Особенно выделяется правилами **плавность** проведения болевых приемов. Резко



PRINCIPLES OF EXECUTING THE MAIN SUBMISSIONS

The most powerful sambo techniques are, without doubt, submissions. Clean victory is awarded for correct execution of a submission (the opponent gives up and recognizes his defeat).

The rules say «a submission is locking the opponent's arm or leg in the ground position, which allows to execute arm or leg lever, unscrewing, crushing of tendons or muscles, and makes the opponent recognize defeat».

Let's single out the most important part of the definition: **a submission is locking the opponent's arm or leg.**

It is impossible to execute a submission without a lock. The lock should be reliable and should prevent the opponent from avoiding the attack. In addition, it should be universal and should allow foreseeing the development of the situation and the strengthening of the pressure (arm or leg lever, unscrewing or crushing).

One should attack the limb with both arms or with the whole body when having an advantage in strength. Having locked the opponent before a submission, it is necessary to limit his movements on the mat and lock, if possible, the second arm (or leg). Having locked the opponent before a submission, one should foresee the possibility of passing to another submission or another technical action: hold down, throw or turnover.

Executing a submission without a secure lock limiting the opponent's movements may result in a trauma or the opponent's escape from the attack.

The rules pay special attention to the smoothness of executing submission. Sharp execution of submission in sport and combat sambo is strictly forbidden.



les mouvements doivent être précis et très rapides. Celui qui fait la prise le plus tôt où qui commence l'attaque le premier, remporte souvent la victoire.

LES PRINCIPES D'EXECUTION DES PRINCIPALES PRISES DOULOUREUSES

Les prises douloureuses présentent sans aucun doute le moyen le plus puissant du sambo. Pour l'exécution correcte d'une prise douloureuse (l'adversaire se rend et s'avoue vaincu) on obtient la victoire totale.

«D'après le règlement, on appelle prise douloureuse, une prise sur un bras ou une jambe de l'adversaire en position au sol, qui permet d'accomplir une flexion, une rotation dans l'axe de l'articulation, la compression des tendons ou des muscles et qui force l'adversaire à abandonner le combat».

Mettons l'essentiel en relief dans cette définition: ***une prise douloureuse commence par la saisie d'un bras ou d'une jambe de l'adversaire.***

Il est impossible d'exécuter une prise douloureuse sans faire de saisie. La saisie doit être solide pour que l'adversaire ne puisse pas fuir l'attaque. Elle doit être également globale pour prévoir le déroulement possible de l'action et la possibilité du renforcement de la pression (flexion, rotation ou compression). Il faut saisir le membre attaqué avec les deux bras ou avec tout le corps, pour avoir le maximum de force. Après avoir engagé une prise douloureuse il faut limiter la mobilité de l'adversaire sur le tapis, en saisissant dans la mesure du possible plus que le bras (ou la jambe) attaqué (e). Après avoir effectué une saisie pour une prise douloureuse il faut prévoir la possibilité du passage à une autre prise douloureuse ou une autre action technique: immobilisation, projection ou retournement.

L'exécution d'une prise douloureuse sans une saisie solide, qui limite la mobilité de l'adversaire



muy rápidos: es decir que aquel que se adelante en la captura o inicie primero el ataque, es el que vence con mayor frecuencia.

PRINCIPIOS DE EJECUCIÓN DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DOLOROSAS

Los recursos más potentes del sambo, sin lugar a dudas, son las técnicas dolorosas. Por la correcta ejecución de la técnica dolorosa (el adversario se rinde y reconoce su derrota) se concede la victoria evidente (total).

«la técnica dolorosa, – tal como figura en las reglas,- consiste en apresar los brazos o las piernas del adversario, en la posición en el suelo, lo cual permite realizar la flexión o torcimiento, la rotación en la articulación, la estrangulación de los tendones o los músculos, lo que le oblige al adversario darse por vencido».

Destaquemos de ésta definición lo más importante: ***la técnica dolorosa – consiste en apresar o capturar los brazos o las piernas del adversario.***

Sin conseguir la captura, es imposible ejecutar la técnica dolorosa. La captura debe de ser segura, para que el contrincante no pueda liberarse del ataque. Además de esto, la captura debe de ser universal, para poder prever la posibilidad del desarrollo de la situación e intensificar la presión (torcimiento, rotación o estrangulación). El ataque a la extremidad del atacado debe de efectuarse con los dos brazos o con todo el cuerpo, disponiendo de la seguridad en la fuerza. Al capturar al adversario, para aplicarle la técnica dolorosa, es imprescindible restringir su movimiento en el tapiz, capturándolo lo más íntegramente posible, y no solamente del brazo (o de la pierna). Al conseguir la captura para la aplicación de la técnica dolorosa, es necesario contemplar la posibilidad de aplicar otra técnica dolorosa u otra técnica diferente, como: la inmovilización, proyección (lanzamiento) o viraje (volteo).

La ejecución de la técnica dolorosa sin la captura energética, que restrinja el movimiento del adversario,



выполнять болевой прием в спортивном и боевом самбо **категорически запрещается**.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ОСНОВНЫХ БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

Согласно правилам спортивного самбо, болевые приемы можно проводить только на руки или на ноги. Способов применить болевой прием очень много, и большинство из них изложены в этой серии книг, здесь же мы разберем технику выполнения основных болевых приемов, чтобы впоследствии в тексте детально эту технику не повторять.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ НА РУКИ

Их пять групп: рычаг локтя, узел, обратный узел, ущемление бицепса, рычаг плеча.

1. Рычаг локтя.

Рычагом локтя в самбо называется болевой прием, при проведении которого выпрямленная в локте рука плавно перегибается против ее естественного сгиба.

Рычаг локтя – самый распространенный болевой прием в борьбе самбо, и способов его исполнения, пожалуй, больше всего. Атакующую руку при этом перегибают через бедро, грудь, предплечье и т.д. Была бы лишь какая-нибудь точка опоры.

Очень упрощенно можно рассмотреть действие сил на вытянутую руку и схематически представить ее как рычаг.

Рисунок 1

Сила F – реакция опоры (сила тяжести нападающего); P – усилие атакующего; a – расстояние от точки опоры до оси локтевого сгиба; b – расстояние от оси локтевого сустава до запястья; G – сила тяжести тела противника;

TECHNIQUES OF THE MAIN SUBMISSIONS

According to the sport sambo rules, only arm and leg submissions are allowed in respect of the opponent. There are many ways of executing submissions, and most of them are described in this book series, but here we shall focus on the technique of the main submissions to avoid repetition of this technique further in the text.

ARM SUBMISSIONS

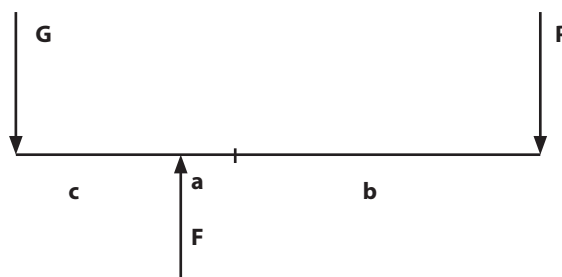
There exist five groups of arm submissions: arm bar, knot, reverse knot, biceps crushing, shoulder lever.

1. Arm bar

Arm bar (elbow lever) in sambo is a submission, whereby an arm straightened in the elbow is smoothly forced against its natural bend.

The arm bar is the most common submission in sambo, and there are multiple ways of executing it. The attacked arm is bent against the hip, chest, forearm, etc. Any area of support would do.

One can take a simplified look at the action of forces on the outstretched arm and to represent it in a drawing as a lever.



Picture 1



peut aboutir à un traumatisme ou à la fuite de l'adversaire.

Le règlement met particulièrement en relief **la souplesse** de l'exécution des prises douloureuses. Dans le sambo sportif et le sambo de combat il est **catégoriquement interdit** d'accomplir brutalement une prise douloureuse.

TECHNIQUE D'EXECUTION DES PRINCIPALES PRISES DOULOUREUSES

Conformément au règlement du sambo sportif on ne peut effectuer les prises douloureuses que sur les bras ou sur les jambes. Il existe beaucoup de techniques pour effectuer une prise douloureuse, dont la plupart sont exposées dans cette édition du livre. On va même analyser ici la technique de l'exécution des prises douloureuses principales pour ne pas répéter cette technique en détail dans le texte suivant.

PRISES DOULOUREUSES SUR LES BRAS

Il en existe cinq groupes: levier de coude, nœud, nœud inverse, compression du biceps et levier d'épaule.

1. Levier de coude.

En sambo on appelle levier de coude la prise douloureuse au cours de laquelle le bras bloqué au coude est plié en souplesse dans le sens opposé de sa flexion naturelle.

Le levier de coude est la prise de soumission la plus répandue dans le sambo, et les techniques de son exécution sont les plus nombreuses. On tire le bras attaqué par-dessus la hanche, la cuisse, la poitrine, l'avant-bras etc. L'essentiel est d'avoir un point d'appui.

On peut examiner l'action des forces sur le bras tendu d'une manière simple et re présenter cette action schématiquement par un levier.



puede conducir a la luxación (trauma) o al escape del adversario del ataque.

En las reglas especialmente se destaca la **suavidad** de la ejecución de las técnicas dolorosas. La ejecución brusca de la técnica dolorosa, en el sambo deportivo o de combate, **se prohíbe categóricamente**.

TÉCNICAS DE EJECUCIÓN DE LAS PRINCIPALES TÉCNICAS DOLOROSAS

De acuerdo con las reglas del sambo deportivo, las técnicas dolorosas solo pueden efectuarse con los brazos o las piernas. Los métodos de aplicación de la técnica dolorosa existen en abundancia, y la mayoría de ellos se exponen en ésta serie de libros, y aquí mismo, se explica la técnica de ejecución de las principales técnicas dolorosas, de modo que en adelante no se repita en detalle ésta técnica.

TÉCNICAS DOLOROSAS SOBRE EL BRAZO

Se conforman de cinco grupos: palanca (a la articulación) del codo, nudo, nudo contrario (inverso), estrangulación del biceps, palanca del hombro.

1. Palanca (a la articulación) del codo.

En el sambo, la palanca de la articulación del codo, se denomina a la técnica dolorosa, que al ejecutarse, el brazo extendido en la articulación del codo suavemente se dobla en contra de su flexión natural.

La palanca a la articulación del codo – es la técnica dolorosa de mayor propagación que existe en el combate del sambo, y sus formas de su ejecución, son lo que más abundan. El brazo atacado se dobla a través de la cadera, el pecho, muñeca (carpo), etc. Aquí solo es indispensable disponer de algún punto de apoyo.

De forma muy simplificada, puede contemplarse la acción de las fuerzas sobre el brazo extendido, y esquemáticamente concebirse como si fuera una palanca.



c – расстояние от точки приложения силы тяжести тела противника, до точки приложения реакции опоры. Если считать, что силы G и P постоянны, а расстояния $c+a$ и b (длина плеча и длина предплечья) также изменены, то выигрыш в силе можно получить, изменяя место приложения силы F , то есть, изменяя расстояние a и, следовательно, c .

Зная законы физики, можно получить выигрыш в силе, изменяя только место приложения точки опоры, в десятки или в сотни раз. Например, плечо «а» равно 10 сантиметрам, то есть вы надавливаете на локоть на расстоянии 10 сантиметров от оси вращения локтевого сустава в сторону плеча. Сила F при этом будет иметь какое-то определенное значение.

Сократив плечо «а» до 1 мм (а опытный самбист может себе такое позволить), при всех прочих не измененных факторах (не изменяя силы G и P), вы получите выигрыш в силе в 100 раз. Все это, конечно, теоретические рассуждения, и весьма примитивные, но все же они наглядно иллюстрируют, насколько важно выполнить прием технически грамотно.

Можно, конечно, сохранив плечи неизменными, просто увеличить силу « P ». Но если при этом пренебречь еще и техникой взятия захвата, то никакая сила не поможет.

Рассмотрим теперь основные болевые приемы:

Force F – is the counteraction of the support (the force of gravity of the attacker); P – is the attacker's effort; a – is the distance from the area of support to the axis of the elbow bend; b – is the distance from the axis of the elbow bend to the wrist; G – is the force of gravity of the opponent's body; c – is the distance from the point of application of the force of gravity of the opponent's body to the area of application of the support counteraction. If we assume forces G and P to be constant, and the distance $c+a$ and b (the length of the shoulder and the length of the forearm) are modified, the force may be increased by changing the point of application of force F , i.e. by changing distance a and, consequently, c .

Knowing laws of physics, one may increase the force tenfold or hundredfold by just changing the point of application of the support area. For example, shoulder «а» is equal to 10centimeters, i.e. you put pressure on the elbow at the distance of 10centimeters from the turning axis of the elbow joint in the direction of the shoulder. Force F will have a certain value.

By reducing the shoulder to 1 mm (an experienced sambo fighter can do that), with all other factors being constant (without changing Forces G and P), you can increase the force 100 times. These, of course, are rather primitive theoretical deliberations, but they give a clear picture of the importance of correct technical execution of submissions.

Of course, one can leave the shoulders without change and simply increase force « P ». But if one also ignores the technique of executing a lock, no force will help.

Now let us consider the main submissions.



Figure 1

La force **F** est la réaction de l'appui (la force de pesanteur de l'attaquant); **P** est la force de l'attaquant; **a** est la distance du point d'appui jusqu'à l'axe du coude; **b** est la distance de l'axe du coude jusqu'au poignet; **G** est la force de pesanteur de l'adversaire; **c** est la distance du point d'application de la force de pesanteur de l'adversaire jusqu'au point d'application de la réaction de l'appui.

Si on considère, que les forces **G** et **P** sont constantes, et les distances **c+a** et **b** (la longueur de l'épaule et de l'avant-bras) sont aussi modifiées, on peut obtenir un gain de force, en modifiant l'endroit d'application de la force **F**, c'est-à-dire en modifiant la distance **a** et, par conséquent **c**.

D'après les lois de la physique on peut obtenir un gain de force, en déplaçant seulement l'endroit d'application du point d'appui, des dizaines ou de centaines de fois. Par exemple, pour l'épaule «a» égale 10centimètres, donc si vous appuyez sur le coude à une distance de 10centimètres de l'axe de rotation du coude à la direction de l'épaule. La force **F** dans ce cas-là aura une certaine valeur.

En réduisant la distance de l'épaule «a» jusqu'à 1 mm (un samboïste expérimenté peut se le permettre), tous les autres facteurs restant inchangés (ne changeant pas les forces **G** et **P**), vous aurez un gain de force de 100 fois. Tout cela, bien sûr, ne sont que des raisonnements théoriques, et assez primitifs, mais tout de même ils illustrent d'une manière évidente l'importance de l'exécution techniquement correcte de la prise.

On peut bien sûr tout simplement augmenter la force «**P**» en conservant la distance de l'épaule. Mais si dans ce cas on néglige la qualité de la technique de saisie, on n'aura aucune force, et par conséquent aucun effet.

Examinons maintenant les principales prises douloureuses.

Dibujo 1

La fuerza **F** – es la reacción del apoyo (fuerza de gravedad del atacante); **P** – es el esfuerzo del atacado; **a** – la distancia desde el punto de apoyo hasta el eje de flexión del codo; **b** – la distancia desde el eje de la articulación del codo hasta la muñeca (carpo); **G** – la fuerza de gravedad del cuerpo del adversario; **c** – la distancia desde el punto de aplicación de la fuerza de gravedad del cuerpo del adversario, hasta el punto de aplicación de la reacción del apoyo. Si se considera que las fuerzas **G** y **P** son constantes, y las distancias **c+a** y **b** (longitud del hombro y longitud de la muñeca) sean también variables, entonces la ventaja en fuerza puede obtenerse, cambiando el lugar de aplicación de la fuerza **F**, es decir, variando la distancia **a** y, por consiguiente la distancia **c**.

Conociendo las leyes de la física, es posible obtener ventaja en la fuerza, variando solo el lugar de aplicación del punto de apoyo, en diez o en cien veces. Por ejemplo, supongamos que el hombro «a» sea igual a 10centímetros, es decir que Ud. presiona sobre el codo a la distancia de 10centímetros del eje de rotación de la articulación del codo hacia la dirección del hombro. Aquí, la fuerza **F** se sobreentiende que debe de tener un valor determinado.

Reduciendo el hombro «a» hasta 1 mm (un samboïka experimentado puede permitirse hacerlo), con la consideración de que no varíen los demás factores (sin que cambien las fuerzas **G** y **P**), Ud. obtendrá ventaja en fuerza en 100 veces más. Todo esto, por su puesto que son razonamientos teóricos y demasiado primitivos, pero de todos modos, éstos claramente ilustran la gran importancia de ejecutar la acción técnica correctamente.

Obviamente que es posible, conservando los hombros invariables, aumentar simplemente la fuerza «**P**». Pero si al mismo tiempo no se considera la técnica de conseguir la captura, entonces, ninguna fuerza no nos servirá de ayuda.

Contemplemos ahora las principales técnicas dolorosas:



1а



1б



1с

1. Рычаг локтя.

Основное положение: соперник лежит на спине. Вы сидите сбоку от него, захватив его руку между ногами (фото 1а), перенеся свои ноги через туловище и шею соперника. Захватив двумя руками запястье, выпрямите руку соперника в локте (фото 1б) и плавно проведите болевой прием (фото 1с).

Детали: ноги согните в коленях, пятками прижмите туловище соперника к себе. Одновременно сжимая колени, плотно удерживайте атакуемую руку. Захватив двумя руками запястье, следите за тем, чтобы захваченная рука была повернута ладонью от себя (при этом локоть атакуемой руки будет направлен к атакующему).

Характерные ошибки: неплотный захват руками руки соперника (при этом есть возможность вывернуть руку). Отсутствие контроля за положением локтя атакуемой руки (может получиться при этом, что локоть противника повернется в сторону и вместо разгибания руки вы будете ее сгибать). Слабая работа ног (при этом захват руки и туловища будет слабым, и соперник сможет, вывернувшись, уйти).



1. Elbow lever.

Main position: the opponent is lying on the back. You sit by his side, having gripped his arm between your legs (photo 1a) and having moved your legs over the opponent's body and neck. Gripping his wrist with both hands, straighten the opponent's arm in the elbow (photo 1b) and execute the submission smoothly (photo 1c).

Details: bend your knees and press the opponent's body to yourself with your heels. Simultaneously pressing together the knees, lock the attacked arm tightly. Gripping the wrist with both hands, make sure that the gripped arm is turned with the palm away (with the elbow of the attacked arm turned towards the attacker).

Typical mistakes: the grip of the opponent's arm with your hands is not tight enough (there is a danger of twisting the arm). Absence of control over the position of the elbow of the attacked arm (the opponent's elbow may turn aside and instead of unbending the arm you will be bending it). Weak work of the legs (the grip of the arm and body will be weak, and the opponent may twist himself out of the grip and escape).



1. Le levier de coude.

Position principale: l'adversaire est couché sur le dos. Vous êtes assis à côté de lui, en serrant son bras entre vos jambes (photo 1a), vous avez placé vos jambes par-dessus le corps et le cou de l'adversaire. Saisissez le poignet avec les deux bras, tirez sur le bras de l'adversaire au niveau du coude (photo 1b) et effectuez avec souplesse la prise douloureuse (photo 1c).

Détails: pliez les genoux, serrez le corps de l'adversaire contre vous avec vos talons. En serrant en même temps les genoux, retenez solidement le bras attaqué. En saisissant le poignet avec les deux bras, veillez à ce que la paume de la main du bras pris soit tournée dans la direction opposée à vous (ainsi le coude du bras attaqué sera orienté vers vous).

Fautes typiques: une saisie mal assurée du bras de l'adversaire (on risque une luxation du bras). L'absence de contrôle de la position du coude attaqué (dans ce cas le coude de l'adversaire risque de tourner de côté et au lieu de déplier le bras vous allez le plier). Le jeu de jambes faible (dans ce cas la saisie du bras et du corps sera faible et l'adversaire pourra s'échapper en se tournant).



1. Palanca (a la articulación) del codo.

Posición principal: el adversario se encuentra de espaldas. Ud. se encuentra a su costado, capture su brazo entre vuestras piernas (foto 1a), y desplaze sus piernas a través del cuerpo y el cuello de su adversario. Apresando su muñeca con vuestros brazos, extienda el brazo de su adversario en el codo (foto 1b) y luego, aplique la técnica dolorosa (foto 1c).

Detalles: doble sus piernas en las rodillas y con los talones presionar el cuerpo del adversario contra Ud. Presionando simultáneamente con las rodillas, sujete fuertemente el brazo atacado. Al apresar con los dos brazos la muñeca, preste atención de modo tal que el brazo apresado esté con la palma al reverso (de modo que el codo del brazo atacado se encuentre dirigido hacia el atacante).

Errores característicos: el apresamiento ineficaz del brazo del adversario con los brazos (aquí es posible zafar el brazo). La falta de control de la posición del codo del brazo atacado (el resultado puede ser que el codo del adversario gire de lado y en lugar de extenderlo se doble). La actividad débil de las piernas (de modo que las capturas del brazo y del cuerpo, serán débiles, y el adversario podrá zafarse y liberarse).



2. Узел.

Прием представляет собой вращение согнутой под 90 градусов в локте руки противника. Кулак атакующей руки при этом направлен к голове соперника. Рассмотрим узел руки поперек.

Основное положение: соперник лежит на спине, атакующий лежит поперек партнера животом к коврику справа от него. Захватите левой рукой запястье одноименной руки соперника (фото 2а). Правую руку подведите под разноименное плечо партнера и наложите на запястье своей левой руки (фото 2б). Прижмите грудь соперника к коврику, ноги разведите как можно шире в стороны. Согнув руку соперника под прямым углом, поверните ее вокруг оси, проходящей через плечо захваченной руки (фото 2с).

Детали: при захвате запястья соперника левой рукой прижмите большой палец к четырем остальным.

Характерные ошибки: приподнимание локтя захваченной руки соперника вверх, в результате чего соперник, продолжая ваше движение, выворачивает свою руку и уходит.



2а



2б



2с



2. Knot.

The technique involves rotating the opponent's arm bent at 90 degrees in the elbow. The fist of the attacked arm is directed towards the opponent's head. Let us consider a crossways arm knot.

Main position: the opponent is lying on the back, the attacker is lying across the partner with his stomach on the mat on his right. Grip with your left hand the wrist of the opponent's similar hand (photo 2a). Bring your right arm under the opponent's opposite shoulder and place it on the wrist of your left hand (photo 2b). Press the opponent to the mat with your chest, spread your legs as wide as possible. Bending the opponent's arm at the straight angle, turn it around the axis passing through the shoulder of the gripped arm (photo 2c).

Details: when gripping the opponent's wrist with your left hand, press the thumb to the four fingers.

Typical mistakes: raising the elbow of the opponent's gripped arm up, as a result of which the opponent by continuing your move twists his arm free and escapes.



2. Le Nœud.

Le nœud est une rotation d'un bras de l'adversaire plié au coude avec un angle de 90 degrés. Le poing du bras attaqué est dans ce cas-là orienté vers la tête de l'adversaire. Examinons le nœud transversal d'un bras.

Position principale: l'adversaire est couché sur le dos, l'attaquant est couché en travers de l'adversaire sur sa droite, le ventre orienté vers le tapis. Avec votre main gauche saisissez le poignet correspondant de l'adversaire (photo 2a). Faites passer le bras droit sous l'épaule opposée de l'adversaire et posez la main sur votre poignet gauche (photo 2b). Avec votre poitrine pressez l'adversaire contre le tapis et écartez les jambes au maximum. Après avoir plié le bras de l'adversaire à angle droit, tournez-le autour de l'axe qui passe par l'épaule du bras saisi (photo 2c).

Détails: lors de la saisie du poignet de l'adversaire avec votre main gauche serrez le pouce contre les autres doigts.

Fautes typiques: le soulèvement vers le haut du coude saisi de l'adversaire permet à l'adversaire de tourner son bras en continuant votre mouvement et de s'échapper.



2. Nudo.

La técnica consiste en hacer girar el brazo del adversario flexionado en el codo en 90 grados. El puño del brazo atacado debe de estar dirigido hacia la cabeza del adversario. Analizemos el nudo al brazo transversal.

Posición principal: el adversario se encuentra de espaldas, el atacante se encuentra tendido transversalmente con el vientre hacia el tapiz y a la derecha del adversario. Apresar con el brazo izquierdo la muñeca del brazo más próximo izquierdo del adversario (foto 2a). Luego, colocar vuestro brazo derecho por debajo del hombro izquierdo del adversario y despues sobreponearlo sobre la muñeca de vuestro brazo izquierdo (foto 2b). Presionar con el pecho al adversario contra el tapiz y separar las piernas lo más que se pueda. Doblando el brazo en ángulo recto, hacerlo girar alrededor de su eje, que pasa a través del hombre del brazo apresado (foto 2c).

Detalles: al apresar la muñeca del adversario con el brazo izquierdo, presione el dedo pulgar contra los cuatro dedos restantes.

Errores carcterísticos: al elevar la muñeca del brazo apresado del adversario, el adversario, siguiendo por inercia vuestro movimiento, puede voltear su brazo y liberarse.



3а



3б



3с

3. Обратный узел.

Это вращение согнутой под прямым углом руки противника внутрь (кулаком к ногам). Рассмотрим, к примеру, узел руки поперек.

Основное положение: соперник лежит спиной на ковру. Атакующий расположен сверху, поперек, справа от соперника, животом коврику. Захватите правой рукой запястье разноименной руки противника (фото 3а) и отведите ее от себя. Подведите левую руку под плечо одноименной руки противника и наложите ладонь на запястье своей правой руки сверху (фото 3б). Сгибая руку соперника под углом 90 градусов, поверните атакуемую руку вдоль своей оси (фото 3с).

Детали: прижмите грудью соперника вниз, препятствуя его возможному передвижению по ковру. Ноги разведите как можно шире.

Характерные ошибки: неправильный захват руки соперника (слишком близко к локтю). Сгибание руки соперника под большим, чем прямой углом. Поднимание плеча соперника вверх (вместо вращения руки). Заворот руки соперника за спину.



3. Reverse knot.

It's inside rotation of the opponent's arm bent at the right angle. Let us, for example, consider a crossways knot.

Main position: the opponent is lying on the back. The attacker is lying on top across the opponent and on his right with his stomach on the mat. Grip with your right hand the wrist of the opponent's opposite hand (photo 3a) and move it away from yourself. Bring your left arm under the opponent's similar shoulder and place the palm on top of your right hand wrist (photo 3b). Bending the opponent's arm at the 90-degree angle, turn the attacked arm along your axis (photo 3c).

Details: press the opponent down with your chest preventing him from moving on the mat. Spread your legs as wide as possible.

Typical mistakes: incorrect grip of the opponent's arm (too close to the elbow). Bending the opponent's arm at an angle larger than the straight angle. Raising the opponent's shoulder upwards (instead of rotating his arm). Twisting the opponent's arm behind his back.



3. Nœud renversé.

C'est une rotation d'un bras de l'adversaire plié à angle droit vers l'intérieur (le poing orienté vers les pieds). Etudions par exemple le nœud de bras transversal.

Position principale: l'adversaire est couché le dos sur le tapis. L'attaquant est situé par-dessus, en travers, à droite de l'adversaire, le ventre orienté vers le tapis. Avec votre bras droit saisissez le poignet opposé de l'adversaire (photo 3a) et maintenez-le. Faites passer votre bras gauche sous l'épaule du bras correspondant de l'adversaire et posez la main sur votre poignet droit (photo 3b). En pliant le bras de l'adversaire avec un angle de 90 degrés, faites pivoter le bras attaqué autour de son axe (photo 3c).

Détails: pressez l'adversaire avec votre poitrine, en empêchant son déplacement éventuel sur le tapis. Ecartez les jambes au maximum.

Fautes typiques: la saisie incorrecte du bras de l'adversaire (trop près du coude). Le pli du bras de l'adversaire avec un angle supérieur à l'angle droit. Le soulèvement de l'épaule de l'adversaire vers le haut (au lieu de la rotation du bras). La torsion du bras de l'adversaire derrière son dos.



3. Nudo contrario (inverso).

Rotación del brazo del adversario doblado en ángulo recto hacia dentro (con el puño dirigido hacia las piernas). Analizemos en calidad de ejemplo, el nudo transversal al brazo.

Posición principal: el adversario se encuentra de espaldas sobre el tapiz. El atacante se encuentra por encima, transversalmente y a la derecha del adversario, con el vientre hacia el tapiz. Apresar con el brazo derecho la muñeca del brazo izquierdo del adversario (foto 3a) y apartarlo de vuestro cuerpo. Coloque su brazo izquierdo por debajo del hombro del brazo homónimo del adversario y coloque la palma de su mano sobre la muñeca de su brazo derecho (foto 3b). Doblando el brazo del adversario en ángulo de 90 grados, hacer girar el brazo atacado a lo largo de su eje (foto 3c).

Detalles: presionar con el pecho al adversario hacia abajo, obstaculizando el desplazamiento en el tapiz. Separar las piernas lo más que se pueda.

Errores característicos: apresamiento incorrecto del brazo del adversario (muy cerca al codo). Palanca al brazo del adversario en ángulo superior a los noventa grados. Levantamiento del hombro del adversario hacia arriba (en lugar de hacer girar el brazo). Viraje del brazo del adversario por detrás de la espalda.