



Школа самбо Давида Рудмана  
Sambo school of David Rudman

# САМБО

## 1000

1000 БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ

1000 TÉCNICAS DOLOROSAS

1000 SUBMISSIONS

## 1000

1000 DOULEURS

# САМБО

НАПАДЕНИЕ  
Книга 2

ATTACK  
Book 2

ATAQUE  
Livre 2

ATAQUE  
Libro 2

ББК 75.715  
Р83

Р83 **Рудман Д.Л., Троянов К.В.**

Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов.  
Книга 2. – М.: Человек, 2013. – 288 с., ил.

ISBN 978-5-906131-15-7

ББК 75.715

---

У ч е б н о - м е т о д и ч е с к о е   и з д а н и е

***Рудман Давид Львович,  
Троянов Константин Викторович***

***Школа Самбо Давида Рудмана:  
1000 болевых приемов***

***Книга 2***

Редактор *Валерий Штейнбах*  
Художник *Евгений Пермяков*  
Компьютерная верстка *Елена Блиндер*

Подписано в печать 20.08.2013. Формат 84x108/16.  
Гарнитура «Myriad». Усл. печ. л. 31,08. Издат № 207. Тираж 1000 экз.  
Заказ №

Издательство «Человек», 117218, Москва, а/я 111

Телефоны отдела реализации: 8(499) 124-01-73,  
8(495) 662-64-30, 8(495) 662-64-31

E-mail: olimppress@yandex.ru, drudman@hotmail.com

www.olimppress.ru, www.rudman.ru, www.rudman.us

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета  
в филиале ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс»  
420066, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2

---

ISBN 978-5-906131-15-7

© Рудман Д.Л., 2013  
© Издательство «Человек», оформление, 2013



## Содержание

## Contents

ПРЕДИСЛОВИЕ.....4	INTRODUCTION.....4
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ УДЕРЖАНИЯ.....6	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM HEAD SIDE HOLD DOWNS .....6
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ ..... 38	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM HEAD SIDE TURNOVERS ..... 38
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ..... 50	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM HEAD SIDE SUBMISSIONS ..... 50
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ УДЕРЖАНИЯ..... 102	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM LEG SIDE HOLD DOWNS ..... 102
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ ..... 114	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM LEG SIDE TURNOVERS ..... 114
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ..... 126	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK FROM LEG SIDE SUBMISSIONS ..... 126
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА ВЕРХОМ УДЕРЖАНИЯ..... 168	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK ATTACK BY STRADDLING HOLD DOWNS ..... 168
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ АТАКА ВЕРХОМ БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ ..... 190	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK AATTACK BY STRADDLING SUBMISSIONS ..... 190
ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ .....232	THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK COMBINATIONS OF TECHNIQUES.....232
ПРИЕМЫ ПОКАЗЫВАЛИ.....254	FIGHTING METHODS WERE DEMONSTRATED BY .....255



**ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ**  
**НА СПИНЕ**  
**АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ**  
**УДЕРЖАНИЯ**

**THE OPPONENT IS LYING ON**  
**THE BACK**  
**ATTACK FROM HEAD SIDE**  
**HOLD DOWNS**





**L'ADVERSAIRE EST COUCHE  
SUR LE DOS  
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE  
RETENTIONS**

**EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA  
DE ESPALDAS  
ATAQUE POR LA CABEZA  
INMOVILIZACIÓN**





116 а



116 б



116 с

**116. Удержание со стороны головы с обхватом за туловище.**

**Основное положение:** обхватите двумя руками туловище противника чуть выше пояса, прижмитесь грудью к его плечам (фото 116 а) ноги разведите как можно шире (фото 116 б), и в таком положении проведите удержание со стороны головы.

**Детали:** голову опустите как можно ниже (фото 116 с), чтобы не дать противнику отжать ее от туловища. Если соперник встанет намест, не меняйте положение и не дожимайте его к ковру: удержание засчитывается и в этом положении. Старайтесь проследить за тем, чтобы противник не вывернулся на живот.



**116. Hold down  
from head side  
with grasping  
the body.**

**Main position:** grasp the opponent's body with both arms just above the waist, press your chest to his shoulders (photo 116 a), spread your legs as wide as possible (photo 116 b), and perform the hold down from head side in this position.

**Details:** lower the head as much as possible (photo 116 c) so as not to let the opponent push it away from the body. If the opponent performs bridging, do not change the position and do not push him towards the mat: hold down counts in that position too. Make sure the opponent does not turn over to his stomach.



**116. Rétention  
du côté de la tête  
avec le tour  
du tronc.**

**Position principale:** entourez le tronc de l'adversaire des deux bras un peu au-dessus de la taille, serrez votre poitrine contre ses épaules (photo 116 a), écartez vos jambes le plus largement possible (photo 116 b), et procédez à une rétention dans cette position du côté de la tête.

**Détails:** baissez la tête au maximum possible (photo 116 c) pour ne pas laisser l'adversaire la repousser du tronc. Si l'adversaire fait un pont, ne changez pas votre position et ne le serrez pas contre le tapis: la rétention sera compté dans cette position. Veillez à ce que l'adversaire ne se retourne pas sur le ventre.



**116. Inmovilización  
por la cabeza,  
abrazando  
el cuerpo.**

**Posición principal:** abrazar el cuerpo del adversario con dos brazos por encima de la cintura, apretarse a sus hombros con su pecho (foto 116 a), separar las piernas lo más que se pueda (foto 116 b) y aplicar la inmovilización por la cabeza en esta posición.

**Detalles:** bajar la cabeza lo más bajo posible (foto 116 c) para que el adversario no la presione desde el cuerpo. Si el adversario se pone en puente, no cambiar la posición y no lo presionar al tapiz: la inmovilización es válido en esta posición. Mirar que el adversario no se da la vuelta de vientre.



117 а



117 б



117 с

**117. Удержание со стороны головы с захватом ноги противника.**

**Основное положение:** при проведении удержания 116 соперник активно встает на мост и угрожает уходом (фото 117 а). Выждав мгновение, когда противник встанет очень круто и его ноги можно будет достать рукой, захватите подъем его разноименной ноги (фото 117 б) и, притянув ногу к себе, продолжите проводить удержание в новом положении (фото 117 с).

**Детали:** можно захватывать разноименные ноги соперника: в этом случае они будут искусственно скрещены и встать на мост противнику будет нелегко.





**117. Hold down  
from head side  
while gripping the  
opponent's leg.**

**Main position:** while performing hold down 116, the opponent executes active bridging and threatens with an escape (photo 117 a). Wait until the opponent positions himself very steeply and you can reach his legs with your hands, then grip the rise of his opposite leg (photo 117 b), pull the leg up to yourself and continue performing the hold down in this new position (Photo 117 c).

**Details:** it is possible to grip opposite legs of the opponent; in that case they will be crossed artificially, making it hard for the opponent to execute bridging.



**117. Rétention du côté  
de la tête avec la prise  
d'une jambe  
de l'adversaire.**

**Position principale:** lors de la rétention 116, l'adversaire fait le pont activement et menace de l'esquive (photo 117 a). Ayant attendu l'instant où l'adversaire se redresse très brusquement et on peut saisir sa jambe du bras, saisissez le cou-de-pied de sa jambe contraire (photo 117 b) et, tirant sa jambe vers vous, continuez la rétention dans cette nouvelle position (photo 117 c).

**Détails:** on peut saisir les jambes contraires de l'adversaire: en ce cas elles seront croisées artificiellement, et il sera difficile à l'adversaire de faire le pont.



**117. Inmovilización  
por la cabeza,  
capturando la pierna  
del adversario.**

**Posición principal:** al aplicar la inmovilización 116, el adversario se pone activamente en puente y amenaza de escapar (foto 117 a). Esperar al momento cuando el adversario se pone muy abruptamente y se puede alcanzar sus piernas con la mano, y capturar un empeine de su pie contrario (foto 117 b). Atraer la pierna a usted y seguir aplicando la inmovilización en la nueva posición (foto 117 c).

**Detalles:** es posible capturar las piernas contrarias del adversario: en este caso ellas serán cruzadas artificialmente, por eso el adversario tendrá problemas poniéndose en puente.



118 а



118 б



118 с

**118. Удержание со стороны головы с захватом пояса.**

**Основное положение:** захватите пояс противника с двух сторон на боку (фото 118 а), локти прижмите к его туловищу, стараясь расположить их у него под мышками (фото 118 б). Голову опустите возможно ниже, ноги подведите к плечам, прижимая бедра к противнику. Если соперник встанет на мост, оторвите его от ковра и продолжайте удерживать на весу, чуть подтянув к себе. При мощных попытках уходить при помощи моста обхватите соперника двумя руками за туловище и проведите удержание.

**Детали:** опустите руки возможно ближе к плечам соперника, ноги разведите как можно шире (фото 118 с).



**118. Hold down from head side while gripping the waist.**

**Main position:** grip the opponent's waist from both sides while on the side (photo 118 a), press the elbows to his body and try to position them under his armpits (photo 118 b). Lower the head as much as possible, pull the legs up to the shoulders, pressing your thighs against the opponent. If the opponent performs bridging, pull him away from the mat and continue holding him aweigh, close to you. In case of strong attempts of escape via bridging grip the opponent's body with both arms and execute the hold down.

**Details:** lower the arms as close to the opponent's shoulders as possible, spread the legs as wide as possible (photo 118 c).



**118. Rétention du côté de la tête avec la prise de la taille.**

**Position principale:** saisissez la taille de l'adversaire des deux côtés sur le flanc (photo 118 a), pressez les coudes contre son tronc, essayant de les placer sous ses aisselles (photo 118 b). Baissez la tête au maximum possible, amenez les jambes vers les épaules en pressant les hanches contre l'adversaire. Si l'adversaire fait le pont, détachez-le du tapis et continuez de le garder suspendu en le tirant légèrement vers vous. Si l'adversaire tâche vigoureusement d'esquiver à l'aide du pont, entourez le tronc de l'adversaire des deux bras et procédez à une rétention.

**Détails:** baissez vos bras le plus près des épaules de l'adversaire, écartez les jambes le plus largement possible (photo 118 c).



**118. Inmovilización por la cabeza, capturando la cintura.**

**Posición principal:** capturar la cintura del adversario por dos lados por el costado (foto 118 a), presionar sus codos a su cuerpo, tratando de disponerlos debajo de sus sobacos (foto 118 b). Bajar la cabeza lo más que se pueda, acercar las piernas a los hombros, presionando sus muslos al adversario. Si el adversario se pone en puente, apartelo del tapiz y siga manteniendolo suspenso, apretandolo a usted un poco. Durante las tentativas potentes de evadirse por medio del puente abrace al adversario con dos brazos por el tronco y aplique la inmovilización.

**Detalles:** bajar los brazos lo más cerca de los hombros del adversario, apartar las piernas lo más que se pueda (foto 118 c).



119 а



119 б



119 с

### 119. Удержание с плеча.

**Основное положение:** захватите правой рукой соперника за шею (фото 119 а), вернее, обхватите шею соперника и захватите куртку у себя на груди.левой рукой обхватите таким же способом плечо одноименной руки соперника (фото 119 б). Можно чуть изменить захват, сцепив руки под противником в замок. Старайтесь помешать партнеру встать на мост, убирая предплечьем правой руки голову соперника к себе.

**Детали:** ноги, как и во всех предыдущих приемах, широко разведены в стороны, туловище расположено по биссектрисе угла между захваченным плечом и головой (фото 119 с), голова противника прижата к его левому плечу.



### **119. Hold down from the shoulder.**

**Main position:** grip the opponent's neck with your right arm (photo 119 a), or more likely, grasp the opponent's neck and grip the front of your jacket. With your left hand grasp the opponent's similar shoulder the same way (photo 119 b). You can change the hold a little, locking your hands underneath the opponent. Try to stop the partner from bridging, pushing the opponent's head closer to you with your right forearm.

**Details:** legs are spread wide like in all of the previous techniques, body positioned along the bisector of the angle between the gripped shoulder and the head (photo 119 c), the opponent's head pressed to his left shoulder.



### **119. Rétention à partir de l'épaule.**

**Position principale:** prenez l'adversaire avec le bras droit par le cou (photo 119 a), plutôt, entourez le cou de l'adversaire et saisissez la veste sur votre poitrine. De la même façon, entourez l'épaule homonyme de l'adversaire (photo 119 b). On peut modifier légèrement la prise en verrouillant les bras sous l'adversaire. Cherchez à empêcher l'adversaire de faire le pont en penchant la tête de l'adversaire vers vous à l'aide de l'avant-bras droit.

**Détails:** les jambes sont écartées, comme dans les prises précédentes; le tronc est situé le long de la bissectrice de l'angle entre l'épaule prise et la tête (photo 119 c); la tête de l'adversaire est serrée contre son épaule gauche.



### **119. Inmovilización por el hombro.**

**Posición principal:** capturar el cuello del adversario con su brazo derecho (foto 119 a), o en efecto abrazar su cuello y coger su chaqueta sobre su pecho. Abrazar el hombro homónimo del adversario con su brazo izquierdo de esa manera (foto 119 b). Se puede cambiar la presa un poco, engancho sus manos debajo del adversario. Tratar de molestarle al adversario ponerse en puente, levantando la cabeza del adversario a usted con su antebrazo.

**Detalles:** las piernas están separadas lo más posible como se hace en las técnicas anteriores, el tronco está situado por la bisectriz del ángulo entre el hombro capturado y la cabeza (foto 119 c), la cabeza del adversario está apretada a su hombro izquierdo.



120 а



120 б



120 с

**120. Удержание со стороны головы, прижимая руки соперника к его туловищу.**

**Основное положение:** руки соперника расположены вдоль его туловища, обхватите соперника руками, прижмите локтями руки партнера к его туловищу (фото 120 а). Захватите пояс (фото 120 б). Прижмитесь грудью к сопернику, голову опустите вниз (фото 120 с).

**Детали:** руки соперника прижмите к его туловищу у локтей.



**120. Hold down  
from head side  
while pressing the  
opponent's arms  
to his body.**

**Main position:** the opponent's arms are held along his body; grasp the opponent with your arms, press his arms to his body with your elbows (photo 120 a). Grip his waist (photo 120 b). Press your chest to the opponent, lower your head (photo 120 c).

**Details:** press the opponent's arms to his body at the elbows.



**120. Rétention  
du côté de la tête  
avec pression des bras  
de l'adversaire contre  
son tronc.**

**Position principale:** les bras de l'adversaire sont situés le long de son tronc. Entourez l'adversaire des bras, pressez les bras du partenaire contre son tronc avec vos coudes (photo 120 a). Saisissez la taille (photo 120 b). Serrez votre poitrine contre l'adversaire, baissez la tête (photo 120 c).

**Détails:** pressez les bras de l'adversaire contre son tronc près des coudes.



**120. Inmovilización  
por la cabeza,  
apretando los brazos del  
adversario contra  
su tronco.**

**Posición principal:** los brazos del adversario están a lo largo de su cuerpo. Abrazar al adversario con sus brazos, apretar los brazos del adversario contra su tronco con sus codos (foto 120 a). Capturar la cintura (foto 120 b). Apretar su pecho contra el adversario, bajar la cabeza (foto 120 c).

**Detalles:** apretar los brazos del adversario contra el tronco cerca de los codos.



121 а



121 б



121 с

**121. Удержание со стороны головы захватом куртки из-под плеча.**

**Основное положение:** подведите свои руки под плечи соперника и захватите его куртку около подмышек разноименным хватом (фото 121 а). Подтянув куртку противника к себе, прижмитесь головой и плечом к его груди (фото 121 б). Ноги разверните в стороны как можно шире.

**Детали:** чтобы полностью обхватить курткой соперника его плечо, захват произведите около ребер (а не у плеча). В этом случае, подтянув куртку противника, вы обернете его плечо его же собственной курткой (фото 121 с).





**121. Hold down from head side with gripping the jacket from under the shoulder.**

**Main position:** position your arms under the opponent's shoulders and grip his jacket near the armpits with an opposite grip (photo 121 a). Pulling the opponent's jacket up to you, press your head and shoulder to his chest (photo 121 b). Spread the legs as wide as possible.

**Details:** to get a full grip of the opponent's shoulder with his jacket, grip the area near his ribs (not the shoulder). In this case, when you pull the opponent's jacket up, you wrap it around him. (photo 121 c).



**121. Rétention du côté de la tête par prise de la veste de dessous l'épaule.**

**Position principale:** amenez vos bras sous les épaules de l'adversaire et prenez sa veste près des aisselles par prise contraire (photo 121 a). Tirant la veste de l'adversaire vers vous, serrez votre tête et votre épaule contre sa poitrine (photo 121 b). Ecartez vos jambes le plus largement possible.

**Détails:** pour entourer complètement l'épaule de l'adversaire avec sa veste, saisissez-le près des côtes (et non près de l'épaule). En ce cas, tirant la veste de l'adversaire, vous entourerez son épaule par sa propre veste (photo 121 c).



**121. Inmovilización por la cabeza, capturando la chaqueta de debajo del hombro.**

**Posición principal:** colocar sus brazos debajo de los hombros del adversario and capturar su chaqueta cerca de los sobacos por la presa contraria (foto 121 a). Llevar la chaqueta del adversario a usted y apretar la cabeza y el hombro contra su pecho (foto 121 b). Apartar las piernas lo más que se pueda.

**Detalles:** para completamente envolver el hombro del adversario con la chaqueta, la presa se aplica cerca de las costillas (y no del hombro). En este caso, al llevar la chaqueta del adversario, usted envuelve su hombro con su propia chaqueta. (foto 121 c).



122 a

**122. Удержание  
с плеча с захватом  
куртки  
из-под плеча.**

**Основное положение:** захватив описанным способом (121) куртку противника только с одной стороны, захватите другой рукой его голову (фото 122 а). Можно усилить прием, захватив куртку той же рукой, которая обнимает соперника за шею. В это время другой рукой отведите плечо противника вверх (фото 122 б) и прижмите к его же голове (фото 122 с).



122 б



122 с



**122. Hold down from the shoulder while gripping the jacket from under the shoulder.**

**Main position:** gripping the opponent's jacket from one side only as described before (121), grip his head with the other hand (photo 122 a). You can strengthen the technique by gripping the jacket with the same hand that is wrapped around the opponent's neck. At the same time push the opponent's shoulder up with your other hand (photo 122 b) and press it to his head (photo 122 c).



**122. Rétention à partir de l'épaule avec la prise de la veste de dessous l'épaule.**

**Position principale:** ayant saisi la veste de l'adversaire d'un côté seulement au moyen décrit (121), prenez sa tête avec l'autre bras (photo 122 a). On peut renforcer la prise en prenant la veste avec le même bras qui entoure le cou de l'adversaire. En même temps, écartez l'épaule de l'adversaire en haut avec l'autre bras (photo 122 b) et serrez-le contre sa tête (photo 122 c).



**122. Inmovilización por el hombro, capturando la chaqueta de debajo del hombro.**

**Posición principal:** al capturar la chaqueta del adversario como está descrito (121) solamente por un lado, capturar su cabeza con otro brazo (foto 122 a). Es posible intensificar la técnica, capturando la chaqueta con la misma mano que está abrazando el cuello del adversario. En este momento desplazar el hombro del adversario arriba con su otro mano (foto 123 b) y apretarlo contra la cabeza del adversario (foto 123 c).



123 a



123 b



123 c

**123. Удержание со стороны головы, поднимая обе руки соперника вверх.**

**Основное положение:** вам удалось поднять обе руки соперника вверх или он поднял их случайно. Обхватите руки противника своими руками (фото 123 а), положите его голову на свое плечо, сцепите обе руки в замок и, подтягивая соперника под себя (фото 123 б), проведите удержание со стороны головы (фото 123 с).



**123. Hold down  
from head side while  
lifting the opponent's  
both arms.**

**Main position:** you managed to lift both of the opponent's arms or he lifted them unintentionally. Grasp the opponent's arms with yours (photo 123 a), put his head on your shoulder, lock both arms and perform hold down from head side (photo 123 b) while pulling the opponent under yourself (photo 123 c).



**123. Rétenion  
du côté de la tête en  
levant les deux bras de  
l'adversaire.**

**Position principale:** vous avez arrivé à lever les deux bras de l'adversaire ou il les a levés par accident. Entourez les bras de l'adversaire de vos bras (photo 123 a), posez sa tête sur votre épaule, verrouillez vos bras et, tirant l'adversaire sous vous-même (photo 123 b), procédez à une rétenion du côté de la tête (photo 123 c).



**123. Inmovilización  
por la cabeza, levantando  
los dos brazos del  
adversario.**

**Posición principal:** usted ha levantado los dos brazos del adversario o él los ha levantado por casualidad. Abrazar los brazos del adversario con sus brazos (foto 123 a), poner la cabeza del adversario sobre el hombro de usted, enganchar los dos brazos en candado y aplicar la inmovilización por la cabeza (foto 123 b), arrastrando el adversario debajo de usted (foto 123 c).



124 а



124 б



124 с

**124. Удержание со стороны головы, скрещивая руки противника на его груди.**

**Основное положение:** захватите запястья разноименных рук противника и, потянув их в разные стороны, скрестите на его груди (фото 124 а). Прижавшись грудью к прижатым рукам соперника и разведя свои ноги широко в стороны, проведите удержание со стороны головы (фото 124 б).

**Детали:** можно одну руку подтянуть ближе к голове соперника, так, чтобы она обняла его голову (фото 124 с). Подтянув руку за кулак, как можно больше прижмитесь плечом к голове соперника. Единственную возможность избежать описанного положения – вращение в направлении своего кулака вы перекрываете захватом другой руки противника.



**124. Hold down  
from head side while  
crossing the opponent's  
arms over his  
chest.**

**Main position:** grip the wrists of the opponent's opposite arms, pull them apart and cross them over his chest (photo 124 a). Press your chest against the opponent's pressed arms and spread your legs wide apart, then perform hold down from head side (photo 124 b).

**Details:** you can pull one arm up closer to the opponent's head so that it is wrapped around his head (photo 124 c). Pulling up the fist, press your shoulder to the opponent's head as close as possible. The only way to avoid the aforementioned situation is to rotate the fist, but you prevent it by gripping the opponent's other arm.



**124. Rétention  
du côté de la tête en  
croisant les bras de  
l'adversaire sur sa  
poitrine.**

**Position principale:** saisissez les poignets des bras contraires de l'adversaire et, les tirant des côtés différents, croisez-les sur sa poitrine (photo 124 a). Votre poitrine serrée contre les bras pressés de l'adversaire, et vos jambes écartées largement, procédez à une rétention du côté de la tête (photo 124 b).

**Détails:** on peut tirer un bras plus près de la tête de l'adversaire de façon qu'il entoure sa tête (photo 124 c). Ayant tiré le bras par le poing, serrez au maximum votre épaule contre la tête de l'adversaire. La seule possibilité d'éviter la position décrite – rotation dans la direction de son poing – sera éliminée par prise de l'autre bras de l'adversaire.



**124. Inmovilización  
por la cabeza, cruzando  
los brazos del  
adversario sobre su  
pecho.**

**Posición principal:** capturar los carpos de los brazos contrarios del adversario y cruzarlos sobre su pecho, tirando cada uno por su lado (foto 124 a). Al apretar la cabeza contra los brazos estrechados del adversario y apartar las piernas ampliamente, aplicar la inmovilización por la cabeza (foto 124 b).

**Detalles:** es posible arrastrar un brazo más cerca a la cabeza del adversario así que abrace su cabeza (foto 124 c). Al apretar la mano por el puño, apretarse lo más posible por el hombro contra la cabeza del adversario. La única posibilidad de evitar la posición descrita – el giro en la dirección del puño – usted recubre por la presa de otra mano del adversario.



125 а

**125. Удержание со стороны головы, захватывая руки соперника обратным хватом.**

**Основное положение:** обхватив руки соперника обратным хватом (фото 125 а), сцепите их в замок у себя на животе. Прижмитесь грудью к груди противника (фото 125 б), ноги разведите как можно шире (фото 125 с).



125 б



125 с





**125. Hold down  
from head side while  
gripping the opponent's  
head with a reverse  
grip.**

**Main position:** grasping the opponent's arms with a reverse grip (photo 125 a), lock them over your stomach. Press your chest against the opponent's chest (photo 125 b), spread your legs as wide as possible (photo 125 c).



**125. Rétention  
du côté de la tête en  
prenant les bras de  
l'adversaire par prise  
inverse.**

**Position principale:** ayant entouré les bras de l'adversaire par prise inverse (photo 125 a), verrouillez-les sur votre ventre. Serrez votre poitrine contre la poitrine de l'adversaire (photo 125 b), écartez vos jambes le plus largement possible (photo 125 c).



**125. Inmovilización  
por la cabeza,  
capturando los brazos del  
adversario por la presa  
inversa.**

**Posición principal:** al abrazar los brazos del adversario por la presa inversa (foto 125 a), engancharlos en candado sobre el vientre de usted. Apretar su pecho contra el pecho del adversario (foto 125 b), apartar las piernas lo más que se pueda (foto 125 c).