***БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ.***

*МАСТЕР-КЛАСС ОТ ЗАСЛУЖЕННОГО МАСТЕРА СПОРТА АЛИМА ГАДАНОВА. ТЕХНИКА, ЗАХВАТЫ, НЮАНСЫ*

**Бросок через спину с колен с одностороннего захвата.**

Подготовка.

Здесь крайне важно заставить противника встать в фронтальную стойку. Для этого противника надо или «завести», или заставить противника убрать назад переднюю ногу.

**Важно!**

**Первое.**Пока вы перевели противника во фронтальную стойку, бросок проводить НЕЛЬЗЯ. Тут или травма будет, или на контратаку нарветесь.

**Второе.** Идти нужно в противника, под него и к одноименной захвату ноге.

**Третье.** Нельзя начинать в момент броска вставать. Это дает противнику шанс уйти от броска.

**Четвертое.** Не надо тащить противника на себя. Надо войти в бросок, подсесть под противника, а не тянуть его на себя.

**Пятое.** Направление вашего взгляда. Да, будете смотреть не в ту сторону, бросок не получится. Смотреть надо в сторону вашего движения, в сторону броска. Тогда автоматически у вас и руки, и все тело пойдет по правильной траектории.

В результате, если выполнять бросок правильно, ИППОН и ЧИСТАЯ ПОБЕДА вам обеспечены.

Ссылка:

https://sportkomanda.com/2020/02/11/brosok-cherez-spinu-master-klass-po-dzyudo-ot-zasluzhennogo-mastera-sporta-alima-gadanova-tehnika-zahvaty-nyuansy/

*БРОСОК САМБО ОБРАТНОЕ БЕДРО. ПОДГОТОВКА, ФИНТЫ, ТЕХНИКА, НЮАНСЫ. МАСТЕР-КЛАСС ТРЕХКРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА ВЛАДИМИРА ЯПРИНЦЕВА*

***07.04.2020года. с 18.30 до 20.30 часа.***

**Бросок самбо «Обратное бедро».**

Отличный прием при плотном захвате. То есть в ситуации, когда не только вы схватили своего противника, но и он держит вас за одежду. Часто в такой ситуации противник считает себя если «не на коне», то, по крайней мере, в безопасности. Ошибочка…

Кстати, прием успешно применяется и в том случае, если противник физически очень силен, первым взял захват и крепко вас держит. Эта особенность броска «обратное бедро» полезно, как на ковре, так и в уличной ситуации.

**Итак, ситуация.**

Сильный противник взял крепкий захват.

Держит вас, гнет, никакой прием провести нельзя без опасности попасться на контрприем.

Что делать?

Первое – обмануть. Имитация атаки, противник разворачивается, и тут нужно быстро переставить свою ногу в положение для броска.

Необходимо – развернуть противника по направлению его движения (немного продолжить его), подхватить под локоть, выводя из равновесия, и, взяв уже нужный захват руками, провести бросок.

Противник на ковре (или на асфальте).

Чистая победа.

**Сложный противник.**

Отлично это бросок работает и со сложными противниками.

Например, противник вашего веса, но ниже ростом.

Или противник тяжелее вас.

В обоих случаях бросок одинаково эффективно применим.

Ссылка:

https://sportkomanda.com/2020/02/10/brosok-sambo-obratnoe-bedro-podgotovka-finty-tehnika-nyuansy-master-klass-trehkratnogo-chempiona-mira-vladimira-yaprinczeva/

***САМБО. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА — ОДИН ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ И ДЛЯ КОВРА, И ДЛЯ УЛИЦЫ.***

***06.04.2020года. с 18.30 до 20.30 часа.***

**Передняя подсечка для ковра и улицы.**

Передняя подсечка – «коронка» Александра Яковлева, помогавшая ему всегда и на ковре, и на улице. Да, бывали и такие случаи – не все же знают, что он мастер высочайшего уровня в самбо и дзюдо.

В последний раз передняя подсечка принесла ему победу на чемпионате мира среди ветеранов. Александр вышел на финальную схватку со сломанным ребром и, прекрасно понимая, что длительный силовой поединок ему не выдержать, применил свою «коронку». В результате – чистая победа и еще одно звание чемпиона!

**Главное при выполнении.**

Заставить противника перенести вес тела на одну ногу. Делается это за счет рук и движения.

Ведете противника, например, на себя. Ловите его шаг (в данном случае левой ногой) и за счет усилия рук и корпуса заставляете перенести вес полностью на переднюю ногу.

Здесь очень важно правильное движение руками. Нельзя сразу тянуть противника вниз. Сначала в сторону, потом вниз. Движение напоминает восьмерку. И другой рукой поддернуть соперника вверх и в сторону.

Все – противник стоит на одной ноге.

«Уронить» его после этого легко и просто.

**Важно.**

Важно и то, что передняя подсечка одинаково хорошо действует и против соперников, превосходящих вас ростом и весом. К слову, это особенно важно при уличных ситуациях.

**Финт.**

Хорошим подготовительным финтом для выполнения передней подсечки может быть имитация выполнения задней подножки. Защищаясь от нее, противник сам переносит вес тела на одну ногу, тем самым давая вам возможность выполнить переднюю подсечку.

В данном видео этот финт Александр Яковлев демонстрирует на трехкратном чемпионе мира, заслуженном мастере спорта Владимире Япринцеве, который признал, что даже он попадается на этот обман.

Ссылка;

https://sportkomanda.com/2020/02/15/sambo-perednyaya-podsechka-odin-iz-samyh-effektivnyh-priemov-i-dlya-kovra-i-dlya-uliczy-master-klass-s-chempionom/

***САМБО. ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА — ОДИН ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМОВ И ДЛЯ КОВРА, И ДЛЯ УЛИЦЫ.***

**Передняя подсечка для ковра и улицы.**

Передняя подсечка – «коронка» Александра Яковлева, помогавшая ему всегда и на ковре, и на улице. Да, бывали и такие случаи – не все же знают, что он мастер высочайшего уровня в самбо и дзюдо.

В последний раз передняя подсечка принесла ему победу на чемпионате мира среди ветеранов. Александр вышел на финальную схватку со сломанным ребром и, прекрасно понимая, что длительный силовой поединок ему не выдержать, применил свою «коронку». В результате – чистая победа и еще одно звание чемпиона!

**Главное при выполнении.**

Заставить противника перенести вес тела на одну ногу. Делается это за счет рук и движения.

Ведете противника, например, на себя. Ловите его шаг (в данном случае левой ногой) и за счет усилия рук и корпуса заставляете перенести вес полностью на переднюю ногу.

Здесь очень важно правильное движение руками. Нельзя сразу тянуть противника вниз. Сначала в сторону, потом вниз. Движение напоминает восьмерку. И другой рукой поддернуть соперника вверх и в сторону.

Все – противник стоит на одной ноге.

«Уронить» его после этого легко и просто.

**Важно.**

Важно и то, что передняя подсечка одинаково хорошо действует и против соперников, превосходящих вас ростом и весом. К слову, это особенно важно при уличных ситуациях.

**Финт.**

Хорошим подготовительным финтом для выполнения передней подсечки может быть имитация выполнения задней подножки. Защищаясь от нее, противник сам переносит вес тела на одну ногу, тем самым давая вам возможность выполнить переднюю подсечку.

В данном видео этот финт Александр Яковлев демонстрирует на трехкратном чемпионе мира, заслуженном мастере спорта Владимире Япринцеве, который признал, что даже он попадается на этот обман.

Ссылка;

https://sportkomanda.com/2020/02/15/sambo-perednyaya-podsechka-odin-iz-samyh-effektivnyh-priemov-i-dlya-kovra-i-dlya-uliczy-master-klass-s-chempionom