

Отечественные виды единоборств

Самбо



Самбо — не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств.

Бросок через спину с захватом за руку



Рис. 39. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ЗА РУКУ И ПОЯС И УДЕРЖАНИЕ РЫЧАГОМ РУКИ

Захватив противника спереди левой рукой за одежду у локтя, а правой рукой за одежду (пояс) сзади, быстро повернувшись кругом, спиной к противнику, не меняя захвата, рез-

ко выпрямляя ноги, наклоняясь вперед и подбывая противника тазом вверх, бросить его через спину. Поменяв захват, сесть сбоку, выполнив болевой прием — рычаг через руку