

ТЕХНИКА РУКОПАШНОГО БОЯ

Страховка и самостраховка

Группировка

Исходное положение (И. п.) — упор присев. На счет «раз» (1) — голову прижать к груди, руками обхватить колени, согнуться. На счет «два» (2) — выполнить перекат на спину. На счет «три» (3) — покачивание вперед — назад, влево — вправо. На счет «четыре» (4) — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова, колени не прижаты к груди. 2. ноги, спина не согнуты.

Кувырок вперед

И. п. — упор присев. 1 — подбородок прижать к груди, оттолкнуться ногами, сделать перекат через спину вперед, захватить руками голени ног (группировка). 2 — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Спина не согнута. 3. Отсутствует захват руками голени ног.

Кувырок назад

И. п. — упор присев. 1 — подбородок прижать к груди, оттолкнуться руками, захватить руками голени ног, сделать перекат через спину назад, упираясь ладонями о ковер. 2 — И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Слабо отталкиваются руками. 3. Руки не захватывают голени ног. 4. Отсутствует опора руками о ковер в момент касания головой ковра.

Падение на бок

И. п. — лежа на спине, 1 — повернуться на левый бок в положение группировки, левая лопатка не касается ковра; левая рука — прямая, ладонью вниз, в 10 см от левого колена; правая рука согнута в локте, защищает лицо; правая нога стоит на ковре перед левой голенью; голова прижата к правому плечу. 2 — повернуть на правый бок (выполняется аналогично). 3 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Не сохраняется положение группировки. 2. Голова ударяется о ковер. 3. Рука, касающаяся ковра, согнута в локте. 4. Колено ударяется о колено.

Падение на спину

И. п. — сед, руки вперед. — 1 перекат на спину в положении группировки, голова прижата к груди, ноги согнуты, колени разведены в стороны, руки прямые, ладонями вниз, под углом 45° к туловищу. В момент переката ударить руками по коврику. 2 — сохранить

положение. Туловище касается ковра только лопатками и руками. 3 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Руки согнуты в локтях и сильно разведены в стороны. 3. Не сохраняется положение группировки, колени не разведены в стороны. 4. Поясница касается ковра.

Падение вперед

И. п. — строевая стойка (стоя на коленях). 1 — наклониться вперед и упасть на грудь, амортизируя руками. 2 — вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Руки не сгибаются в локтях. 2. Тело расслаблено, голова опущена вперед.

Основные положения рукопашного боя

Изготовка к бою. Выполняется с оружием (автомат, пистолет, нож, малая лопата), подручными средствами и без них.

Стойка: высокая, средняя, низкая, фронтальная и боевая (левосторонняя, правосторонняя). Наиболее часто применяется высокая стойка.

Фронтальная стойка: ноги полусогнуты на ширине плеч, туловище вертикально, руки полусогнуты, пальцы сжаты в кулаки, кулаки находятся спереди ниже пояса, голова держится прямо, взгляд направлен в глаза партнеру.

Характерные ошибки: 1. Тело (живот, ягодицы), руки, ноги расслаблены. 2. Ноги не согнуты в коленях. 3. Отсутствие боевого настроя.

Боевая левосторонняя (правосторонняя) стойка: левая (правая) нога впереди, ноги полусогнуты на ширине плеч, туловище вертикально, руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки, левый (правый) кулак находится спереди на уровне подбородка, правый (левый) кулак находится спереди на уровне верхней части живота, голова держится прямо, взгляд направлен в глаза партнеру.

Характерные ошибки: 1. Тело (живот, ягодицы), руки, ноги, расслаблены. 2. Ноги не согнуты в коленях, расставлены очень широко или узко. 3. Руки опущены. 4. Отсутствие устойчивости, боевого настроя.

Передвижение выполняется с целью принятия удобного положения (сохранение устойчивости, равновесия) для нападения, защиты и других тактико-технических действий.

Передвижения осуществляются из любых положений шагом (шагом с выпадом), скачком и бегом.

Захваты осуществляются для выполнения бросков, удушающих, болевых приемов, обезоруживаний и других тактико-технических действий. Применяются: кистью руки, сгибом локтя, под плечом (между плечом и туловищем) и обеими руками с соединением кистей (обхват); выполняются не только за тело, но и за одежду, оружие противника.

Приемы нападения и защиты без оружия

Болевые приемы, удушения, обыск, конвоирование

Болевой прием — захват руки или ноги противника, который позволяет провести действие: перегибание, вращение в суставе, ущемление сухожилий или мышц и вынуждает противника признать себя побежденным.

Удушающий прием — сдавливание сонных артерий, туловища отворотами одежды, предплечьем, плечом и предплечьем, отворотом и голенью, в результате чего противник признает себя побежденным.

Обыск — обнаружение и изъятие оружия, опасных предметов и других компрометирующих материалов под угрозой оружия или воздействием болевого приема.

Конвоирование — сопровождение противника под угрозой оружия или воздействием болевого приема.

Болевые приемы

Загиб руки за спину при подходе спереди

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой влево — вперед пропустить левую руку между предплечьем и бедром противника, а правой захватить одежду (локоть) на правой руке. 2 — выполнить отвлекающий удар ногой в пах, сильным рывком правой рукой на себя — вниз — завести руку противника за спину. 3 — согнув руку противника, заложить предплечье в локтевой сгиб своей руки, а правой рукой захватить волосы, шею или одежду на левом плече противника.

Загиб руки за спину при подходе сзади

И. п. — оба во фронтальной стойке. Сотрудник стоит за противником. 1 — с шагом вперед—вправо захватить правой рукой кисть одноименной руки противника. 2 — отводя ее в сторону — назад, левой рукой толкнуть в локтевой сустав и заложить предплечье противника в локтевой сгиб левой руки. 3 — с шагом левой, захватить правой рукой волосы, шею или одежду на левом плече противника.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует выведение из равновесия. 2. Не выполнен захват локтя. 3. Локоть противника не упирается в бок сотрудника. 4. Сотрудник стоит за противником. 5. Противник не ощущает болевого воздействия.

Рычаг руки внутрь

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед захватить кисть правой руки противника правой рукой сверху. 2 — нанести удар ногой в пах, отставляя правую ногу назад и поворачиваясь направо, одновременно выполнить левой рукой захват за запястье и потянуть руку противника на себя, выкручивая ее внутрь. 3 — подвести плечо противника под свое левое плечо, выполнить рычаг руки внутрь и при необходимости «дожим» кисти.

Характерные ошибки: 1. Опорная нога не согнута в колене и стоит перед противником, другая нога согнута. 2. Захваченная рука согнута в локтевом суставе и не прижата к бедру сотрудника. 3. Противник не выведен из равновесия, отсутствует болевое воздействие.

Рычаг руки наружу

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед захватить кисть правой руки партнера двумя руками (большие пальцы на тыльной стороне ладони у основания мизинца). 2 — нанести удар ногой в пах, отставляя левую ногу влево — назад, выкручивая кисть, потянуть ее к левой стопе и бросить противника. 3 — коленом правой ноги зафиксировать локоть противника и сделать дожим кисти.

Характерные ошибки: 1. Рука захвачена не за кисть, а за предплечье. 2. После падения противника не выполнена фиксация локтя ногой. 3. Отсутствие болевого воздействия.

Узел руки наверху

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед—влево захватить правой рукой за запястье правой руки противника сверху. 2 — нанести удар ногой в пах, поднимая руку противника вверх, левым предплечьем ударить в локтевой сгиб и захватить свое правое предплечье. 3 — бросить противника (задняя подножка) удерживая на болевом приеме.

Характерные ошибки: 1. Локти сотрудника разведены в стороны. 2. Локоть противника не прижат к груди сотрудника. 3. Отсутствие болевого воздействия.

Рычаг руки через предплечье

И. п. — оба во фронтальной стойке. 1 — с шагом левой вперед—влево захватить правой рукой кисть одноименной руки противника изнутри. 2 — потянуть руку на себя, левой рукой нанести удар в голову, повернувшись к противнику левым боком, перенести свою левую руку через его правую и, выполнив захват одежды у себя на груди, подвести предплечье левой руки под его локтевой сгиб.

Характерные ошибки: 1. Сотрудник не выполнил глубокий захват руки изнутри. 2.

Отсутствует захват рукой одежды на груди сотрудника. 3. Рука противника не выпрямлена в локтевом суставе. 4. Отсутствует болевое воздействие.

Удушение плечом и предплечьем

И. п. — оба во фронтальной стойке. Сотрудник стоит за противником. 1 — потянуть противника за плечи сзади, одновременно с поворотом влево нанести удар правой ногой в подколенный сгиб. 2 — захватить плечом и предплечьем правой руки шею противника, соединить обе руки подвернувшись на 270° под него спиной, и провести удушение.

Характерные ошибки: 1. Захват противника выполнен не одновременно с ударом ногой. 2. Отсутствует глубокий захват рукой и подворот.

Двойной удушающий захват

И. п. — фронтальная стойка. Противник лежит на груди. 1 — сесть на поясницу противника, поставив свою ногу на колено, а другую — впереди под плечо ступней на ковер. 2 — нанести удар рукой по голове и потянув ее назад, захватить плечом и предплечьем шею и соединить руки. 3 — перекатиться на бок, обхватить туловище противника ногами, скрестить их и прогибаясь, выполнить удушение руками и ногами.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий удушающий захват рукой. 2. Конечное положение обоих на спине, а не на боку. 3. Ноги не скрещены и не сдавливают туловище противника.

Обыск в положении лежа

И. п. — фронтальная стойка. Противник лежит на груди. 1 — под угрозой оружия, командами, заставить противника соединить руки пальцами в замок за головой, широко развести ноги носками наружу и сильно прогнуться назад. 2 — подойти к противнику сбоку, наступить разноименной ногой на голеностопный сустав противника, разноименной рукой захватить его локоть и потянуть на себя до сигнала о болевом приеме. 3 — свободной рукой обыскать противника. 4 — перейти на другую сторону (выполняется обыск аналогично).

Характерные ошибки: 1. При выполнении обыска отсутствует болевое воздействие. 2. При переходе на другую сторону сотрудник наступает на ковер между ног противника. 3. Не найдено оружие.

Обыск в положении на коленях

И. п. — фронтальная стойка. 1 — под угрозой оружия, командами заставить противника соединить руки пальцами в замок за головой, встать на колени широко разведя ноги, носками наружу и сильно прогнуться назад. 2 — подойти к противнику сбоку, наступить разноименной ногой на голеностопный сустав противника, разноименной рукой захватить его локоть и потянуть на себя до болевого приема. 3 — свободной рукой обыскать противника. 4 — перейти на другую сторону (выполняется обыск аналогично).

Характерные ошибки: 1. Противник не прогибается назад. 2. Отсутствует болевое воздействие. 3. Не найдено оружие.

Броски

Проводятся с целью опрокидывания противника за счет выведения его из равновесия с последующим травмированием (уничтожением) или связыванием. Вслед за броском наносится удар ногой, рукой (болевой прием, удушение или удержание).

Бросок с захватом ног сзади

И. п. — боевая стойка за противником. Противник во фронтальной стойке. 1 — с шагом вперед захватить руками колени обеих ног противника. 2 — рывком руками на себя и толкая плечом бросить противника. 3 — удерживая его за ноги обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. Захват выполнен за бедра. 2. Сотрудник сильно наклоняется

вперед, теряет равновесие, наносит удар в промежность.

Бросок задняя подножка

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — левой рукой захватить противника за одежду под локтем на правой руке; правой — за отворот одежды на груди. 2 — с шагом левой вперед — влево осадить противника на его правую ногу. 3 — правую ногу поставить за ногами противника и резким движением влево — вниз бросить его. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Противник не выведен из равновесия. 2.левой ногой не сделан шаг до линии ног противника.

Бросок передняя подножка

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — захватить левой рукой одежду под локтевым сгибом правой руки противника, правой — за отворот одежды на груди. 2 — повернувшись влево на 180°, встать от него слева и перекрыть своей правой ногой его правую ногу. 3 — вес собственного тела перенести на полусогнутую левую ногу. Скручивающим движением влево — вниз бросить противника вперед — влево. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует скручивающее движение руками. 2. Противник не выведен из равновесия, не загружена его правая нога. 3. Не выполнен поворот на 180°, не согнута левая нога. 4. Противник падает не вперед.

Бросок с захватом ног спереди

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — с шагом вперед захватить предплечьями ноги противника за бедра (спина прямая). 2 — поднять его, бросить на спину, одновременно страхуя (держа за ноги). 3 — обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. Не сделано подшагивание к противнику. 2. Ноги противника не разведены в стороны, сотрудник сильно наклонился вперед. 3. Отсутствует страховка противника за ноги. 4. Противник не выполняет самостраховки, во время падения откидывает голову назад, сгибает руки в локтях.

Бросок через спину

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — с шагом правой к одноименной ноге противника, захватить левой рукой одежду под локтем правой руки противника, правой — за отворот одежды на груди. 2 — повернувшись налево, спиной к противнику, присесть (пятки вместе, спина прямая). 3 — потянуть руками на себя, выпрямляя ноги, одновременно наклониться вперед и скручивающим движением влево — вниз бросить противника. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует выведение из равновесия руками. 2. Поворот — меньше 180°. 3. Ноги широко расставлены и прямые.

Бросок передняя подсечка

И. п. — боевая стойка. Противник во фронтальной стойке. 1 — захватить одежду противника под правым и левым локтями. 2 — скручивающим движением левой руки на себя — вниз, правой от себя — вверх осадить противника на правую ногу, одновременно подшагнуть правой ногой к нему. 3 — подбить левой стопой правую ногу противника, продолжая скручивающее движение руками влево — вниз, бросить его. 4 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует скручивающее движение руками, не загружается правая нога противника, наносится сильный удар по ноге. 2. Проводящий прием сильно наклонился вперед, согнул правую ногу, далеко стоит от противника.

Удары рукой, ногой

Наносятся в открытые и наиболее уязвимые места с целью частичного или полного поражения противника. Удары наносятся из боевой стойки по кратчайшей траектории движения до цели. В момент удара тело (руки, ноги, живот) напрягается, взгляд направлен в глаза противнику, ноги (нога) полусогнуты, сохраняется устойчивое положение. Дистанция до противника в момент нанесения удара превышает длину руки (ноги), выполняющей удар, но не более чем на 5—10 сантиметров. После нанесения удара (серии ударов) принимается боевая стойка.

Удар вперед коленом в пах

И. п. — боевая стойка. 1 — захватить противника за плечи и с рывком на себя нанести удар вперед коленом в пах. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется ближней к противнику ногой. 2. После удара нога выполняющая удар не возвращается в И. п.

Удар вперед стопой в колено, пах, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар вперед подъемом (носком, основанием стопы) в колено (пах, туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. При нанесении удара опорная нога прямая, руки опущены и расслаблены. 2. Нога, выполнившая удар, не возвращается в И. п. (неустойчивое положение).

Удар в сторону стопой в колено, пах, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар в сторону ребром стопы в колено (пах, туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Взгляд не направлен в сторону удара. 2. В момент удара опорная нога прямая, руки опущены. Стопа расслаблена, пальцы не направлены внутрь. 3. После удара нога опускается и не возвращается по траектории удара в И. п.

Удар назад стопой в колено, пах, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар назад стопой (пяткой) в колено (пах, туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Взгляд не направлен в сторону удара. 2. В момент удара опорная нога прямая. 3. После удара не принимается боевая стойка (неустойчивое положение).

Удар сбоку стопой в колено, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар сбоку носком (подъемом) стопы в колено (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. В момент удара опорная нога прямая и не развернута в сторону нанесения удара. 2. После удара нога сразу опускается и не возвращается по траектории удара в И. п.

Прямой удар кулаком в голову, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Пальцы не полностью сжаты в кулак. 2. Предплечье и кулак не составляют прямую линию. 3. Удар выполняется не основанием указательного и среднего пальцев. 4. В момент удара кулак не развернут пальцами вниз. 5. Потеря равновесия, «проваливание» вперед.

Удар сверху кулаком по голове, ключице

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар сверху кулаком по голове (ключице). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с коротким замахом. 2. Выполняющая удар рука выпрямлена полностью. 3. Потеря равновесия, «проваливание» вперед — вниз.

Удар снизу кулаком в голову, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар снизу кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена и не развернута тыльной стороной кулака вниз.

Боковой удар кулаком в голову, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить боковой удар кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с большой амплитудой движения с «проносом» в результате чего теряется равновесие и туловище сильно поворачивается в сторону. 2. Удар выполняется не основанием указательного и среднего пальцев.

Удар наотмашь кулаком в голову, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар наотмашь кулаком в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена полностью. 2. Взгляд не направлен в сторону нанесения удара.

Удар ребром ладони в голову, шею

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар ребром ладони в шею (голову). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1 — Выполняющая удар рука при достижении цели выпрямлена полностью, не развернута тыльной стороной кисти вниз, пальцы разведены.

Прямой удар основанием ладони в голову

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар основанием ладони в голову. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Выполняющая удар рука при достижении цели согнута в локте.

Прямой удар (тычком) пальцами в глаза, горло

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить прямой удар (тычком) пальцами в глаза (горло). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Пальцы при ударе полностью выпрямлены, сильно разведены и не напряжены.

Удар вперед локтем в голову, туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар вперед локтем в голову (туловище). 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Рука, выполняющая удар, не согнута в локте полностью. 2. Потеря равновесия, «проваливание» вперед.

Удар назад локтем в туловище

И. п. — боевая стойка. 1 — выполнить удар назад локтем в туловище. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется без поворота туловища. 2. Взгляд не направлен в сторону нанесения удара.

Защиты от ударов ногой, рукой

При разучивании защит от ударов необходимо: 1. Все действия выполнять из боевой стойки. Сохранять устойчивость во время выполнения всего действия 2. Партнерам

правильно выбирать дистанцию. Рука или нога сотрудника, выполняющего удар, должна быть на расстоянии от цели не более 10 см (*здесь и далее при выполнении удара по партнеру понимать, что удар обозначается без касания, либо с касанием партнера, но без причинения ему какой либо травмы (легкая, средняя, тяжелая), смертельного исхода*). 3. Удар необходимо выполнять с полной силой и концентрацией. 4. Защиту предплечьем (ями) необходимо выполнять надежно и эффективно, уходя с линии атаки с шагом вперед. Защита с шагом назад не является ошибкой. 5. Отвлекающие удары при выполнении защит обязательны.

Защиты от ударов ногой

От махового удара вперед стопой в пах

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар вперед правой стопой в пах — защита предплечьями скрестно (правая рука сверху). 2 — резким рывком па себя — вверх с шагом назад бросить противника и перевести его стопу в локтевой сгиб левой руки. 3 — нанести удар ногой, наступить левой ногой на другую ногу противника, выполнить ущемление ахиллова сухожилия.

Характерные ошибки: 1. Сильный наклон вперед туловища, головы. Таз не отведен назад. 2. Не захвачена пятка партнера, отсутствует шаг левой ноги назад при сваливании.

От удара вперед стопой в пах

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар вперед правой стопой в пах — с шагом левой вперед — влево повернувшись направо, подхватить рукой ногу противника снизу. 2 — поднимая ее резко вперед — вверх, опрокинуть противника. 3 — нанести удар ногой.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Сильный наклон головы к партнеру.

Защиты от ударов рукой

От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — прямой удар кулаком (основанием ладони) в голову — защита внутрь предплечьем разноименной руки. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Рука противника захватывается с опозданием.

От прямого удара кулаком (основанием ладони) в голову

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — прямой удар кулаком (основанием ладони) в голову, защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватив руку противника, нанести удар кулаком в живот, выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уклон вниз с линией атаки. 2. Отсутствует рывок на себя руками. 3. Поворот осуществляется менее чем на 180°.

От бокового удара кулаком (ребром ладони) в голову.

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — боковой удар кулаком (ребром ладони) в голову — защита наружу предплечьем разноименной руки. 2 — захватив руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Отсутствует рычаг руки внутрь. 3. Переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину выполняется медленно.

От бокового удара кулаком (ребром ладони) в голову.

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — боковой удар кулаком (ребром ладони) в голову — защита предплечьями. 2 — захватить руку противника, нанести удар наотмашь кулаком в го-

лову, выполнить бросок задняя подножка (передняя подножка — если противник выполнил боковой удар кулаком с шагом разноименной ноги). 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует быстрый захват руки. 2. Противник не выводится из равновесия.

От удара наотмашь кулаком в голову

И. п. — оба в боевой стойке. 1—удар наотмашь кулаком в голову — защита1 предплечьями с шагом вперед — в сторону. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь (загиб руки за спину или узел руки наверху). 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Рычаг руки внутрь выполняется одной рукой. 2. Переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину выполняется медленно,

От удара сверху кулаком по голове

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху кулаком по голове — защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Выполняется медленно захват руки и переход от рычага руки внутрь к загибу руки за спину.

От удара сверху кулаком по голове

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху кулаком по голове — защита предплечьем вверх. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить узел руки наверху, бросить его. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. При выполнении узла руки наверху, проводящий прием разводит локти в стороны. 2. Не прижимает локоть противника к груди.

От удара сверху кулаком по голове

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху кулаком по голове -г- защита вверх предплечьем разноименной руки. 2 — захватить руку противника, выполнить бросок через спину. 3 —нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Отсутствует рывок па себя руками. 2. Поворот осуществляется менее чем на 180°.

От удара снизу кулаком в туловище

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар снизу кулаком в туловище— защита предплечьями скрестно (предплечьем). 2— захватить руки противника, нанести удар ногой в пах, выполнить загиб руки за спину (рычаг руки наружу).

Характерные ошибки: 1. При выполнении защиты руки разведены, левая рука сверху. 2. Выполняется медленно захват локтя противника.

Освобождения от захватов

При выполнении освобождений от захватов необходимо отвлекающие удары наносить перед действиями, в результате которых проводится освобождение от захвата.

Рук, одежды на руках

И. п. — оба в боевой стойке. Противник выполнил захват запястьев сверху. 1 — нанести удар ногой в пах, одновременно выполнить скручивающее движение и рывок руками в сторону больших пальцев. 2 — захватить руку противника, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (любой другой боевой прием или бросок). 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отвлекающий удар выполняется после скручивающего

движения и рывка руками. 2. При переходе на загиб руки за спину сотрудник не становится на колено.

Шеи спереди (одежды на груди)

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник выполнил захват шеи (одежды на груди). 1 — захватить руку противника руками за запястье, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь. 2 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует глубокий захват сверху запястья одноименной руки противника. 2. Выполняется медленно переход к загибу руки за спину.

Туловища с руками спереди

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник выполнил захват туловища с руками спереди. 1 — удар коленом в пах. 2 — освободиться от захвата. 3 — бросок с захватом ног спереди. 4 — удерживая его за ноги, обозначить удар ногой в промежность.

Характерные ошибки: 1. После удара коленом в пах отсутствует отведение ноги назад и энергичное разведение рук в стороны. 2. При выполнении броска с захватом ног спереди сотрудник не подшагивает вперед отставленной ногой, наклоняется вперед и падает.

Туловища без рук спереди

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник захватил туловище без рук спереди. 1 — удар коленом в пах. 2 — отжать руками голову противника, освободиться от захвата. 3 — выполнить загиб руки за спину (либо другой болевой прием или бросок).

Характерные ошибки: 1. При отжимании головы противника нога не отводится назад. 2. Выполняется медленно загиб руки за спину.

Шеи, плечом и предплечьем при подходе сзади

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник сзади душит плечом и предплечьем. 1 — захватить предплечье противника двумя руками сверху, нанести удар ногой в голень. 2 — выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Сотрудник не сгибает ноги в коленях при выполнении броска через спину. 2. Отсутствует захват двумя руками руки противника.

Туловища без рук сзади

И. п. — сотрудник во фронтальной стойке. Противник захватил туловище без рук сзади. 1 — прижать руки противника к своему туловищу, нанести удар ногой в голень. 2 — нажимая вниз на кисть противника, разорвать захват рук и выполнить загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. При разрывании захвата рук и выполнении загиба руки за спину отпускается локоть руки, на которую выполняется болевой прием.

Туловища с руками сзади

И. п. — оба во фронтальной стойке. Противник выполнил захват туловища с руками сзади. 1 — нанести отвлекающий удар головой в лицо или ногой в голень, развести руки в стороны, одновременно присесть и захватить руку противника. 2 — выполнить бросок через спину. 3 — нанести удар рукой (ногой).

Характерные ошибки: 1. Противник завалил сотрудника назад. 2. Сотрудник при броске через спину выставляет вперед ногу.

Приемы нападения с оружием и обезоруживание

Удары подручными средствами

Под подручными средствами понимается малая лопата, палка, камень и др.

Удары малой лопатой

Наносятся с коротким замахом сверху, сбоку, наотмашь и тычком в шею, голову,

туловище, рукам и ногам противника.

Удары палкой

Наносятся сверху, сбоку, наотмашь, тычком в наиболее уязвимые места.

Удары камнем

Наносятся с коротким замахом в наиболее уязвимые места: по голове, туловищу, суставам рук и ног противника.

Удары ножом

Наносятся с целью уничтожения противника с коротким замахом в шею, туловище, живот — сверху, сбоку, снизу, наотмашь и укол (тычок).

Удары, уколы, отбивы автоматом

Изготовка к бою с автоматом

И. п. — строевая стойка, автомат в правой руке. 1 — послать автомат штыком вперед, захватить его левой рукой за цевье, а правой — за шейку приклада. 2 — левую ногу выставить на шаг вперед, вес тела равномерно распределить на обе ноги.

Характерные ошибки: 1. Ноги прямые. 2. Левая нога не стоит на всей ступне. 3. Острие штыка находится не на уровне шеи военнослужащего. 4. Кисть правой руки не в центре туловища и не на уровне пояса.

Укол штыком с выпадом в туловище

И. п. — Изготовка к бою. 1 — послать автомат обеими руками штыком в цель до полного выпрямления левой руки, одновременно выпрямляя правую ногу и подавая туловище вперед сделать широкий шаг левой ногой. 2 — не меняя положения туловища и ног, выдернуть штык так, чтобы приклад двигался назад вдоль правой ноги, до полного выпрямления правой руки. 3 — подавая оружие вперед вернуться в И. п.

Характерные ошибки: 1. Голова сильно наклоняется вперед. 2. Левая нога не согнута в колене.

Удар прикладом сбоку в голову, туловище

И. п. — изготовка к бою. 1 — движением правой руки снизу — вверх, а левой — на себя с одновременным поворотом туловища влево и шагом правой вперед, послать автомат углом приклада в цель. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется с большим поворотом или без поворота туловища, на прямых ногах.

Удар затыльником приклада в голову, туловище

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом правой ногой вперед, отвести автомат штыком (стволом) назад за левое плечо (магазином вверх). 2 — резко послав автомат двумя руками вперед, нанести удар затыльником приклада. 3 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Удар выполняется без подшагивания правой ногой с коротким замахом.

Удар магазином в голову, шею, туловище

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом правой ногой вперед, резким движением рук, послать автомат вперед, нанести удар магазином в цель. 2 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Вялое движение. После удара не принимается изготовка к бою.

Отбивы автоматом

Отбив вправо: 1 — противник наносит укол штыком в туловище. 2 — движением левой

руки вправо — вперед, а правой на себя резко ударить концом ствола по оружию противника. 3 — принять И. п.

Отбив влево: 1 — противник наносит укол штыком в туловище. 2 — движением левой руки влево — вперед, а правой от себя резко ударить концом ствола по оружию противника. 3 — принять И. п.

Отбив вниз — направо: 1 — противник наносит укол штыком в живот. 2 — быстрым полукруговым движением левой руки влево — вниз — направо, а правой вправо — вверх резко ударить концом ствола по оружию противника. 3 — принять И. п.

Характерные ошибки: 1. Отбивы выполняются с большим поворотом туловища в сторону (теряется равновесие). 2. После отбива не принимается изготовка к бою.

Технические комплексы с автоматом

Комплекс № 1

И. п. — Изготовка к бою. 1 — удар прикладом вверх справа — налево в голову, удар штыком (режущий) вниз слева — направо по туловищу. 2 — с шагом правой вперед и поворотом налево (фронтальная стойка) удар прикладом сбоку. 3 — с поворотом направо и шагом правой вперед (правосторонняя боевая стойка) удар затыльником приклада в голову. 4 — с шагом правой назад принять И. п.

Комплекс № 2

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом левой назад — влево отбив автоматом вертикально, штыком (стволом) вниз. 2 — с шагом правой вперед и поворотом налево (фронтальная стойка) удар прикладом сбоку. 3 — с поворотом направо и с шагом левой вперед (левосторонняя боевая стойка) удар штыком вниз слева — направо. 4 — укол штыком с выпадом. 5 — принять И. п.

Комплекс № 3

И. п. — Изготовка к бою. 1 — с шагом левой назад — вправо отбив автоматом вертикально, штыком (стволом) вверх. 2 — с шагом правой вперед (боевая стойка) удар затыльником приклада в голову. 3 — с шагом левой вперед удар штыком горизонтально слева — направо удар прикладом вверх справа — налево в голову. 4 — с шагом правой назад отбив автоматом вниз — направо, укол штыком с выпадом. 5 — принять И. п.

Обезоруживание при уколе штыком

С уходом влево

И. п. — изготовка к бою. 1 — противник наносит укол штыком с выпадом в туловище. 2 — с шагом левой вперед — влево отбить и захватить оружие правой рукой. 3 — с шагом правой к левой ноге противника захватить оружие левой рукой. 4 — нанести удар левой ногой в пах, выполнить бросок задняя подножка. 5 — обезоружить противника, нанести удар автоматом сверху. 6 — принять изготовку к бою.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. При выполнении броска правая нога стоит далеко от противника. Отсутствует выведение противника из равновесия.

С уходом вправо

И. п. — изготовка к бою. 1 — противник наносит укол штыком с выпадом в туловище. 2 — с шагом правой вперед — вправо отбить и захватить оружие левой рукой. 3 — прыжком повернуться кругом влево и встать левой ногой снаружи от левой ноги противника, нанести удар правой рукой наотмашь в горло и одновременно правой ногой в подколенный сгиб, сбить противника. 4 — обезоружить его и нанести удар автоматом сверху. 5 — принять изготовку к бою.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Поворот осуществлен менее чем на 180°, левая нога стоит далеко от него.

Обезоруживание при ударе ножом сверху

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сверху ножом по голове — с шагом левой вперед защита левым предплечьем (предплечьями — скрестно). 2 — захватить вооруженную руку правой рукой, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь (узел руки наверху или бросок через спину). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует надежная защита предплечьем (предплечьями — скрестно). 2. При выполнении защиты предплечье (предплечья) далеко расположено от запястья, голова сотрудника близко находится от ножа. 3. Обезоруживание выполняется формально.

Сбоку

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар сбоку ножом в шею — с шагом левой вперед защита левым предплечьем наружу. 2 — захватить вооруженную руку правой рукой, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки внутрь (заднюю (переднюю) подножку). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Те же, что при защите сверху. 2. При выполнении броска отсутствует надежный захват руки противника с ножом.

Наотмашь

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар наотмашь ножом в голову — с шагом левой вперед и поворотом направо защита предплечьями. 2 — захватить вооруженную руку правой рукой, нанести удар ногой в пах, выполнить узел руки наверху (рычаг руки внутрь). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует надежная защита. Локоть противника не находится между предплечьями сотрудника. 2. При выполнении захвата правой рукой левая рука не фиксирует и отпускает локоть противника.

Снизу

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — удар снизу ножом в живот — с шагом левой вперед — влево защита предплечьями скрестно. 2 — захватить руку, нанести удар ногой в пах, выполнить загиб руки за спину (рычаг руки наружу). 3 — обезоружить противника.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки. 2. Защита выполняется формально, живот не убирается от ножа, голова сильно наклонена вперед. 3. Отсутствует надежный захват руки противника с ножом.

При уколе тычком

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — тычок ножом в грудь — с шагом левой вперед — влево защита предплечьем внутрь. 2 — захватить вооруженную руку, двумя руками, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (внутри). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии атаки и быстрый захват руки противника за запястье.

Обезоруживание

При угрозе пистолетом в упор спереди

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — поднимая руки вверх с шагом левой вперед — влево защита предплечьем внутрь, захватить вооруженную руку двумя руками. 2 — нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (внутри). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии огня при выполнении всего приема. 2. Обезоруживание проводится формально.

При угрозе пистолетом в упор сзади

И. п. — оба в боевой стойке. Противник стоит за сотрудником. 1 — поднимая руки вверх, повернуться направо — кругом на правой ноге, с отбивом руки противника захватить вооруженную руку двумя руками. 2 — нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу (внутри). Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует уход с линии огня при повороте кругом и при дальнейшем выполнении приема. 2. Медленно выполняется поворот кругом и захват руки.

При попытке достать оружие из внутреннего кармана пиджака

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — с шагом левой вперед — влево захватить руку противника двумя руками за локоть и за запястье. 2 — нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. Обезоружить. 3 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Формальное выполнение захватов и обезоруживания. 2. Отсутствует уход с линии огня при выполнении приема.

При попытке достать оружие из кармана брюк

И. п. — оба в боевой стойке. 1 — с шагом левой вперед левой рукой зажать руку противника в кармане брюк. 2 — нанести удар коленом в пах, выполнить загиб руки за спину. Обезоружить.

Характерные ошибки: 1. Не зажимается рука противника в кармане.

Приемы взаимодействия

Противник наносит удар ножом сверху

И. п. — сотрудник находится сзади или сбоку от противника. 1 — противник наносит удар ножом сверху. 2 — выполнить защиту правым предплечьем снизу — вверх, нанести удар ногой в пах, выполнить рычаг руки наружу. Обезоружить. 3 — провести загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Защита выполнена формально. Встречный удар предплечьем пассивен и затянута по времени. 2. Отсутствует быстрый захват руки противника с ножом. 3. Не проведено обезоруживание.

Противник наносит удар ножом снизу

И. п. — сотрудник находится сзади или сбоку от противника. 1 — противник наносит удар ножом снизу. 2 — выполнить защиту правым предплечьем, нанести удар коленом в пах. 3 — выполнить загиб руки за спину. Обезоружить.

Характерные ошибки: 1. Защита предплечьем выполнена без встречного удара. 2. При выполнении загиба руки за спину проводится перехват правой рукой. 3. Не проведено обезоруживание.

Взаимопомощь при проведении задержания

И. п. — противник находится между двумя сотрудниками. 1 — первый выполняет загиб руки за спину или рычаг локтя через предплечье. Противник сопротивляется. 2 — второй выполняет удушающий захват плечом и предплечьем.

Характерные ошибки: 1. Второй сотрудник не предпринимает мер безопасности при подходе к противнику и не выполняет отвлекающего удара. 2. Отсутствие согласованности в действиях.

Взаимопомощь при проведении задержания

И. п. — противник находится между двумя сотрудниками. 1 — первый выполняет удушение плечом и предплечьем сзади. Противник сопротивляется. 2 — второй подхватывает ноги противника.

Характерные ошибки: 1. Второй сотрудник не предпринимает мер безопасности при подходе к противнику и не выполняет отвлекающего удара. 2. Отсутствие согласованности в

действиях.

Взаимопомощь при посадке в автомобиль

И. п. — противник, находится между сотрудниками. 1 — сотрудники одноименной рукой захватывают плечо противника, свободную руку под плечом противника подают друг другу. 2—посадка в машину спиной вперед.

Характерные ошибки: 1. Отсутствуют отвлекающие удары в туловище, одновременность в действиях. Захват рук противника проводится без элемента неожиданности. 2. При конвоировании и посадке в автомашину противник не выводится из равновесия.

Противник изготовился для стрельбы из пистолета

И. п. — сотрудник сзади или сбоку от противника. 1 — с ударом рукой снизу — вверх захватить руку противника двумя руками, выполнить рычаг руки наружу (внутрь). Обезоружить. 2 — перевести на загиб руки за спину.

Характерные ошибки: 1. Отсутствует удар снизу и надежный захват руки противника с пистолетом. 2. При выполнении приема нет ухода с линии огня. 3. Обезоруживание проводится формально.

Учебно-тренировочные бои

Полностью обусловленные — на один из ударов рукой или ногой провести соответствующую защиту и контрудар, болевой прием или бросок.

Частично обусловленные — на атаку из нескольких ударов провести соответствующие защиты, контрудар, болевой прием или бросок.

Свободные — обоюдные, самостоятельные действия с применением изученных технических и тактических действий.

Характерные ошибки: 1. Военнослужащие не точно выполняют указания инструктора. Нарушают порядок выполнения действий, проводят их формально или с чрезмерной силой и напряжением, с нарушением дистанции. 2. Допускают незапрограммированные, не соответствующие обстановке действия. Подают ложные возгласы. Во время ведения боя нарушают границы отведенной площадки.

Примерные комплексы физических упражнений в подготовительной части занятия

Вариант № 1

I. Общеразвивающие упражнения в движении (упражнения выполняются в колонне по одному, дистанция 2 метра).

1. Ходьба на носках, пятках, внешней (внутренней) стороне стопы.
2. Спортивная ходьба.
3. Бег:
 - приставными шагами левым (правым) боком;
 - спиной вперед;
 - с высоким подниманием бедра;
 - с захлестыванием голени назад;
 - с поворотом прыжком на 360° через левое (правое) плечо.
4. Передвижение в положении полуприседа, руки за головой.
5. Передвижение в положении полного седа.

II. Общеразвивающие упражнения на месте (упражнения выполняются в колонне по 4 или по 6).

Упражнение 1. Исходное положение (И. п.) — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1—4 — круговые движения головой вправо, 5—8 — влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.
1—4 — круговые движения руками вперед, 5—8 — назад. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.
1—3 — пружинящие наклоны вперед, руками достать носки ног. 4 — И. п. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 4. И. п. — положение полуприседа, ноги вместе, руки на коленях.
1—4 — круговые движения коленями вправо.

5—8 — круговые движения коленями влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 5. И. п. — основная стойка (о. с.).

1. Упор присев.
2. Упор лежа.
3. Согнуть руки в локтях, правая нога назад.
4. Упор лежа.
5. Согнуть руки в локтях, левая нога назад.
6. Упор лежа.
7. Упор присев.

8. И. п. — о. с. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 6. И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью.

1—2 — рывки согнутыми руками.

3—4 — рывки прямыми руками ладонями вверх. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 7. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. Наклон влево, правая рука вверх.

2. И. п.

3. Наклон вправо, левая рука вверх.

4. И. п.

Упражнение 8. И. п. — сед на левой ноге, правая прямая и отведена в сторону.

1—3 — пружинящие приседания на левой ноге. 4 — сед на правой ноге, левая нога выпрямлена и отведена в сторону.

5—7 — пружинящие приседания на правой ноге. 8 — И. п. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

– I группа — 20—25 раз

– II группа — 18—20 раз

– III группа — 15—18 раз

– IV группа — 10—15 раз

– V группа — 10—12 раз

III. Специальные упражнения.

1. Кувырок вперед (назад). Повторить 3—4 раза.

2. Падение на бок. Повторить 4—5 раз.

3. Падение на бок через спину партнера. Повторить 4—5 раз.

4. Падение на бок кувырком через спину партнера. Повторить 3—4 раза.

Вариант № 2.

I. Общеразвивающие упражнения в движении. (Смотрите вариант № 1).

II. Общеразвивающие упражнения на месте. (Упражнения выполняются в колонне по 4 или по 6).

Упражнение 1. Исходное положение — основная стойка.

1. Руки вверх, правая нога назад на носок.

2. И. п.

3. Руки вверх, левая нога назад на носок.

4. И. п. Повторить 5—6 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4 — круговые движения туловищем вправо. 5—8 — круговые движения туловищем влево. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 3. И. п. — о. с.

1 — присед, руки вперед.

2 — И. п.

Повторить 8—10 раз.

Упражнение 4. И. п. — упор сидя сзади, ноги поднять под углом 30°. Скрестные движения ногами. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 5. И. п. — лежа на животе, руки в стороны.

1 — левой ногой достать кисть правой руки.

2 — И. п.

3 — правой ногой достать кисть левой руки.

4 — И. п. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 6. И. п. — сед на пятках, руки за головой.

1—3 — прогнуться назад.

4 — И. п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 7. И. п. — сед ноги врозь.

1 — наклон к левой ноге, руками достать носки ног.

2 — наклон к правой ноге, руками достать носки ног.

3 — наклон к середине.

4 — И. п. Повторить 7—8 раз.

Упражнение 8. И. п. — упор сидя сзади.

1 — упор сзади прогнувшись, мах правой ногой вперед.

2 — И. п.

3 — упор сзади прогнувшись, мах левой ногой вперед.

4 — И. п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 9. И. п. — упор лежа на пальцах, ноги шире плеч.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

– I группа — 15—20 раз

– II группа — 13—18 раз

– III группа — 10—15 раз

– IV группа — 8—12 раз

– V группа — 6—8 раз

III. Специальные упражнения

1. Кувырок вперед (назад). Повторить 3—4 раза.

2. Кувырок через правое (левое) плечо. Повторить 3—4 раза.

3. Падение на бок через руку партнера. Повторить 2—3 раза.

4. В движении повторить удары руками и ногами. Повторить каждый удар по 5—6 раз.

Вариант № 3.

I. Общеразвивающие упражнения в движении. (Смотрите вариант № 1).

II. Общеразвивающие упражнения на месте. (Упражнения выполняются в парах).

Упражнение 1. И. п. — стойка спиной друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — подняться на носки, руки в стороны.

3—4 — И. п. Повторить 4—5 раз.

Упражнение 2. И. п. — стойка лицом друг другу, руки на плечи.

1. — мах правой ногой в сторону.

2. — И. п.

3—4 — то же, левой ногой. Повторить 8—10 раз каждой ногой.

Упражнение 3. И. п. первые номера — руки в стороны, вторые — стоя сзади, с силой опускают руки первых за лучезапястный сустав.

Упражнение 4. И. п. — стойка лицом друг другу на расстоянии 1,5 шага, ноги врозь, руки вверх.

1—2 — наклон вперед, руки на плечи друг другу.

3—4 — И. п. Повторить 8—10 раз.

Упражнение 5. И. п. — стойка спиной друг к другу, взявшись за руки.

1—2 — стать на правое колено, левую ногу в сторону на носок, руки в стороны.

3—4 — И. п.

5—8 — то же, с другой стороны. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 6. И. п. — сидя спиной друг к другу, соединив руки, в локтевых сгибах, у первого номера ноги прямые, у второго — согнуты в коленях.

1—2 — первый номер — наклон вперед, второй номер — наклон назад, прогнуться в верхней части позвоночника, выпрямить ноги.

3—4 — И. п.

5—8 — то же, но поменяв И. п. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 7. И. п. — сидя лицом друг к другу, опираясь стопами, держась за кисти. Поочередное перетягивание в свою сторону. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 8. И. п. — первый номер — лежа на спине, второй — стоя сбоку у ног первого.

Первый номер — мах ногами вперед — вверх, второй — возвращает ноги в И. п. Повторить 15—20 раз.

Упражнение 9. И. п. — первый номер — лежа на животе, руки за головой, второй — сед

на ягодицах партнера, взявшись за локти партнера снизу. Выполняет наклоны назад. То же, поменявшись ролями. Повторить 15—20 раз.

III. Специальные упражнения

Кувырок вперед через партнера, стоящего на четвереньках. Повторить 3—4 раза.

Падение на бок через руку партнера. Повторить 2—3 раза.

В движении повторить удары руками и ногами. Повторить каждый удар по 5—6 раз.