

ГЛОССАРИЙ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Техника борьбы – совокупность разрешенных правилами действий борца, применяемых в соревновательной деятельности для достижения победы.

Разделы техники – технические действия, применяемые для атаки или защиты в положении стоя или лежа (в партере).

Техника борьбы в стойке – приемы, применяемые из положения стоя (оба борца касаются поверхности ковра только стопами ног).

Техника борьбы в партере (лежа) – приемы, выполняемые при положении одного или обоих борцов в партере, т.е. с касанием поверхности ковра дополнительной точкой опоры (руками, коленями, тазом, туловищем).

Основные положения – положения борца, принимаемые им в процессе борьбы (стойка, партер, положение лежа, мост, полумост).

Стойка – борец стоит на ногах.

Партер – борец стоит на коленях с упором руками в ковер.

Мост – борец, прогнувшись упирается в ковер лобной частью головы и расставленными на ширине плеч ступнями.

Полумост – борец, находясь в положении мост, касается ковра боком или плечом.

Положение лежа – борец касается ковра какой-либо частью туловища.

Захваты – действия руками, при помощи которых борец может удерживать какую-либо часть тела противника с целью атаки или защиты.

Одноименный захват – захват правой рукой за правую руку или ногу противника (левой за левую руку или ногу).

Разноименный захват – захват правой рукой за левую руку или ногу противника (левой за правую руку или ногу).

Захват изнутри – захват, при котором против захваченной части тела имеется другая.

Захват ближней руки (ноги) – захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится ближе к атакующему.

Захват дальней руки (ноги) – захват в партере из положения сбоку за руку или ногу, которая находится дальше от атакующего.

Скрестный захват – захват, при котором конечности атакуемого скрещены между собой.

Захват рычагом – захват в партере, несколько разновидностей:

1) захват плеча и шеи – выполняется из положения сбоку-сзади: борец захватывает из-под разноименного плеча свою руку, наложенную на шею;

2) захват рук – выполняется разноименной рукой за предплечье сверху, а другой рукой за свое предплечье из-под руки противника.

Ключ – захват, при котором борец зажимает одноименное плечо противника между своим плечом и предплечьем и накладывает кисть на спину.

Захват шеи из-под плеча – захват, при котором одноименная рука подводится под плечо противника и соединяется на шее со своей другой рукой.

Захват шеи из-под плеч – захват (сзади-сбоку в партере) обеими руками из-под одноименных рук с соединением их на шее.

Крючок – способ соединения кистей рук, согнутые пальцы взаимно соединены.

Обратный захват – необычный захват рукой. Выполняется, когда борец находится в положении спиной к голове противника или грудью к его ногам.

Отхват (захват) – борец захватывает какую-либо часть тела противника с двух сторон, прижимает ее обеими руками к своей груди и соединяет руки.

Захват на болевой прием – захват в самбо, при котором нога или рука противника фиксируется в положении, удобном для выполнения болевого приема.

Ножницы – положение ног, при котором они обхватывают какую-либо часть тела противника с двух сторон и скрещиваются между собой голенью.

Подножка – движение ногой, при котором борец подставляет ее к телу противника наклонно, так, чтобы задняя или боковая часть голени касалась его одной или обеих ног. Основной или вспомогательный элемент приема.

Зацеп – движение ног, при котором борец удерживает, тянет к себе или в сторону какую-либо часть тела противника. Элемент приема, который может быть основным или вспомогательным. Выполняется согнутой ногой: голенью или стопой.

Обвив – движение ногой: борец удерживает, тянет к себе или в сторону ногу противника путем одновременного зацепа голенью и стопой. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подсечка – движение ногой: борец подбивает подошвенной частью стопы ногу противника. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подхват – движение ногой: борец подталкивает задней частью бедра ногу или ноги противника в направлении назад-вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.

Отхват – движение ногой: борец подбивает подколенным сгибом в подколенный сгиб ногу противника, отрывая ее от ковра. Основной или вспомогательный элемент приема.

Подсад – движение ногой: борец подталкивает противника бедром или голенью перед собой вверх. Основной или вспомогательный элемент приема.

Зашагивание – борец ставит ногу за ноги противника с целью зайти к нему сбоку или сзади.

Забегание – борец перемещает свои ноги по дуге вокруг головы или туловища, опирающихся в ковер или противника, а затем поворачивается грудью вниз.

Наклон – движение туловища в стойке из вертикального положения в горизонтальное. Основной или вспомогательный элемент приема.

Выпрямление – движение туловища в стойке из горизонтального положения в вертикальное. Вспомогательный элемент приема.

Прогиб – движение туловища назад с одновременным выгибанием его дугой. Основной и вспомогательный элемент приема.

Разворот – движение туловища в момент падения назад; борец, падая назад, поворачивается грудью вниз. Вспомогательный элемент приема, связанный с началом движения в сторону спины.

Рывок – борец резко тянет противника (дергает).

Толчок – борец резко отодвигает противника от себя.

Высед – борец садится на ковер, выставляя или отставляя ногу.

Прием – законченное действие борца, способ добиться преимущества или победы.

Защита – действие борца, которым можно отразить атаку противника.

Контрприем – ответный прием от атакующего приема противника.

Броски – приемы, перемещающие противника грудью или спиной на ковер с отрывом от ковра.

Сваливания – приемы, переворачивающие противника из стойки спиной или грудью на ковер без отрыва от ковра.

Переводы – приемы ставящие противника из стойки в партер в положение нижнего.

Сбивания – сваливания, выполняемые толчком туловища и руками. В вольной борьбе с зацепом ноги ногой или захватом рукой.

Скручивания – сваливания, выполняемые поворотом противника вокруг продольной или косо направленной осей его тела.

Заваливания – действия в самбо, когда противника, стоящего на коленях, переворачивают спиной на ковер.

Перевороты – приемы в партере, которыми переворачивают противника спиной к ковра без отрыва от ковра. В самбо применяется термин «переворачивание».

Броски переворотом – приемы в самбо, при которых противника бросают на спину с захватом ноги и туловища, переворачивая его головой вперед-вниз.

Броски через спину – броски, выполняемые за счет поворота к противнику спиной и последующего наклона или падения вперед. Поворот в сочетании с наклоном является основным элементом в этих приемах. В самбо применяется термин «бедро».

Броски прогибом (в самбо – броски через грудь) – броски, выполняемые за счет прогиба. Прогиб туловища назад является основным элементом в этих приемах.

Броски наклоном – броски, выполняемые за счет отрыва противника от ковра силой туловища и ног с последующим опрокидыванием на ковер и наклоном туловища.

Броски через плечи – броски, при которых противника перебрасывают на ковер через подставленные плечи с захватом за руку или голову и ногу. Подставление плеч с последующим выпрямлением туловища является основным элементом в этих приемах.

Мельница – сокращенное название броска через плечи.

Вертушки – приемы, когда противника сваливают или бросают на ковер, повисая на его руке или ноге и поворачиваясь кругом. Вращение является основным элементом этих приемов. При захвате за руку выполняется и как бросок и как перевод.

Подножки – броски. Противника бросают через подставленную ногу. Подножка является основным элементом в этих приемах.

Подсечки – броски. Противника бросают с помощью подсекания ноги. Подсечка является основным элементом в этих приемах.

Подхваты – броски, выполняемые подталкиванием задней части бедра ноги или ног противника назад-вверх. Подхват является основным элементом в этих приемах.

Отхваты – броски. Противника бросают, отдергивая (отхватывая) его ногу своей ногой от ковра. Отхват является основным элементом в этих приемах.

Подсады – броски. Противника бросают, подталкивая бедром ноги его ногу или ноги перед собой. Подсад является основным элементом в этих приемах.

Зацепы – приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу согнутой ногой. При броске зацеп ногой является основным элементом приема.

Зацеп стопой – приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, зацепляя его ногу стопой. При броске зацеп стопой является основным элементом приема.

Обвивы – приемы в стойке. Противника сваливают или бросают, обвивая его ногу ногой (зацепляя одновременно голенью и стопой). Обвив является основным элементом при выполнении этих приемов.

Броски ножницами – броски в самбо, при которых противника бросают встречным движением ног (двойным подбивом) по ногам и туловищу. Движение ног является основным элементом этих приемов.

Броски через голову – броски в самбо. Противника через себя за счет падения и упора ногой в живот или бедро.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы,

Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Защита — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Ответный прием—действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Стойка — положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Правая стойка — борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Левая стойка — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Фронтальная стойка — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Низкая стойка — борец стоит согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Высокая стойка—борец стоит выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Лежа — положение борца, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Бросок — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через голову — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника сзади.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Боковая подножка — бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Боковая подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Коленная подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди в нижнюю часть бедра (в колено).

Зацеп — действие ногой, которой борец тянет руку или ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый борцом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименно» ноги противника изнутри.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Обвив — зацеп разноименной ноги противника изнутри голенью и стопой.

Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором борец подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью сноси ноги.

Отхват — бросок, при котором борец подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или передней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Ножницы — бросок, выполняемый с помощью одновременного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.

Мельница — бросок, выполняемый захватом руки и ног», подниманием противника па спину, поворотом головой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ковер.

Бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Боковое бедро — бедро, выполняемое из положения сбоку с захватом разноименной руки и туловища (пояса).

Обратное бедро — бедро, выполняемое из положения сзади или сбоку с захватом одноименной руки и туловища (пояса).

Заваливание — прием, вынуждающий противника, стоящего на коленях, падать на спину.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание сбоку — удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание верхом — удержание сидя на животе противника.

Удержание с головы — удержание, при котором борец, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел поперек — узел, выполняемый борцом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Узел предплечьем вниз — узел поперек, выполняемый за счет вращения руки предплечьем вниз (пронация).

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Захват — действие руками {двумя или одной} с целью удерживать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват накрест — борец при захвате скрещивает свои руки.

Захват окрестный — борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват косой — захват, при котором борец накладывает дальнюю руку сверлу на шею противника, а ближней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней стороны шеи.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором борец захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенное! на его шею.

Обратный захват — захват, при котором борец разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Захват изнутри — захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы,

Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Защита — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Ответный прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Стойка — положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Правая стойка — борец стоит, выставив правую ногу ближе к противнику.

Левая стойка — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Фронтальная стойка — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Низкая стойка — борец стоит согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Высокая стойка — борец стоит выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Лежа — положение борца, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Бросок — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через голову — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упирясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника сзади.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Боковая подножка — бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Боковая подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Коленная подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди в нижнюю часть бедра (в колено).

Зацеп — действие ногой, которой борец тянет руку или ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый борцом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименной ноги противника изнутри.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Обвив — зацеп изнутри голенью и стопой разноименной ноги противника.

Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором борец подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью сноси ноги.

Отхват — бросок, при котором борец подбивает сзади ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или перед-ней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Ножницы — бросок, выполняемый с помощью одновременного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.

Мельница — бросок, выполняемый захватом руки и ног», подниманием противника па сипну, поворотом головой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ковер.

Бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Боковое бедро — бедро, выполняемое из положения сбоку с захвати разноименной руки и туловища (пояса».

Обратное бедро — бодро, выполняемое из положения сзади или сбоку с захватом одноименной руки и тулови- 1 ща (пояса).

Заваливание — прием, вынуждающий противника, стоящего на коленях, па- дать на спину.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение опреде- ленного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание сбоку— удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с за- хватом дальней руки.

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание верхом — удержание сидп на животе противника.

Удержание с головы — удержание, при котором борец, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел поперек — узел, выполняемый борцом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Узел предплечьем вниз — узел поперек, выполняемый за счет вращения руки предплечьем вниз (пронация).

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Захват — действие руками {двумя или одной} с целью удефжать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват накрест — борец при захвате скрещивает свои руки.

Захват окрестный — борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват косой — захват, при котором борец накладывает дальнюю руку сверлу на шею противника, а ближней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней стороны шеи.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором борец захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенное на его шею.

Обратный захват — захват, при котором борец разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Захват изнутри — захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.

Броски захватом ноги – броски в самбо. Выполняются рывком за верхнюю часть тела или за ногу противника. Применяется также название «броски рывком».

Броски захватом ног – броски в самбо проводятся с захватом за обе ноги и наклоном. При захвате за одну ногу выполняются переворотом и через плечи (мельницей).

Переводы рывком – переводы, выполняемые рывком руками.

Переводы вращением – переводы, выполняемые поворотом кругом (вертушкой).

Переводы нырком – переводы, проводимые с предварительным проходом (нырком) за противника под его руку.

Переводы выседом – переводы, выполняемые захватом ног с выседом.

Перевороты скручиванием – перевороты, выполняемые вокруг продольной или косо направленных осей тела противника (от себя или за себя).

Перевороты забеганием – перевороты, проводимые с помощью забегания ногами.

Перевороты переходом – перевороты, выполняемые перемещением своего тела через противника.

Перевороты накатом – перевороты, выполняемые через себя, с захватом сзади и переходом через мост или полумост.

Перевороты прогибом – перевороты, проводимые за счет прогиба и падения назад с последующим разворотом грудью вниз.

Перевороты разгибанием – перевороты, выполняемые путем разгибания туловища противника. Сочетаются с переворотом скручиванием и переходом.

Перевороты через себя – действия борца, при которых он, находясь на мосту, уходит из опасного положения, переворачивая противника на другую сторону, и выходит наверх.

Выход наверх – действие нижнего борца в партере, когда он переходит в положение верхнего.

Накрывание – контрприем, при выполнении которого атакующий не может сделать разворот грудью к ковру и оказывается спиной вниз под контратакующим. Выполняется: переходом, выседом, забеганием и переворотом с моста.

Переворот с моста – борец, стоя на мосту, переворачивается вниз грудью через свою голову за счет толчка ногами.

Дожимы – борец прижимает находящегося в опасном положении противника (на мосту, полумосту или боку) лопатками к ковру.

Удержания – приемы в самбо. Борец удерживает противника в положении спиной вниз, прижимаясь своим туловищем к его груди.

Болевые приемы – приемы в самбо, причиняющие противнику болевое ощущение путем перегибания, вращения в области сустава или давления на сухожилия.

Рычаги – болевые приемы на выпрямленной конечности.

Узлы – болевые приемы на согнутой конечности.

Ущемления – болевые приемы, при которых лучевая кость надавливает на область ахиллова сухожилия.

Рычаги локтя – рычаги, выполняемые на локтевом суставе.

Узел руки – узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем к голове.

Узел предплечья вниз – узел, выполняемый на руке, согнутой в локтевом суставе предплечьем в сторону ног.

Узел поперек – узел, выполняемый в положении, когда атакующий лежит поперек противника сверху.

Узел ногой – узел руки, выполняется при помощи ноги и захвата руками головы сбоку.

Способы тактической подготовки – действия борца, которыми он создает благоприятные условия для атаки или контратаки.

Разведка – тактическое действие борца, при помощи которого он получает сведения о противнике.

Маскировка – тактическое действие борца, при помощи которого он скрывает от противника свои истинные намерения.

Угроза – тактическое действие борца, вынуждающее противника прибегать к защите.

Ложные действия – приемы, контрприемы, захваты, рывки, толчки и другие действия, не доведенные до конца и заставляющие противника принять соответствующую защиту.

Обман – то же, что и ложные действия.

Двойной обман – тактическое действие борца, когда он выдает противнику действительный прием за ложный.

Вызов – тактическое действие борца, которым он заставляет противника перейти к активным действиям.

Обратный вызов – тактическое действие – прекращение активного действия борца с целью вызвать противника на такие же действия.

Сковывания – тактическое действие борца, ограничивающее свободу действий противника.

Выведение из равновесия – тактическое действие борца, заставляющее противника занимать неустойчивое положение, удобное для выполнения атаки.

Связка – сочетание приемов, контрприемов и их элементов, проводимых последовательно из стойки в партере или в обратном порядке.

Атака – тактическое действие имеющее целью достигнуть преимущества или победы.

Повторная атака – тактическое действие заключающееся в выполнении подряд одинаковых действий, из которых только последнее является решительным, а все остальные – ложными.

Комбинация – законченное тактическое сочетание действий или их последовательность для достижения определенного результата.

Комбинация захватов – такое сочетание захватов, при котором противник, защищаясь от одного захвата, создает удобное положение для выполнения последующего.

Комбинация приемов – сочетание приемов, при котором противник, защищаясь от одного приема, принимает удобное положение для выполнения последующего.

Опережение – атакующее действие борца, проводимое одновременно с атакующим действием противника, но выполняемое быстрее его.

Поворот противника – действие, заставляющее противника повернуться к борцу боком или спиной.

Осаживание – действие борца, заставляющее противника сосредоточить всю тяжесть своего тела на одну или обе ноги.

Заведение – рывок противника в сторону вокруг себя с целью вызвать его на передвижение в этом или противоположном направлении.

Сбивание – способ тактической подготовки в самбо – резкий толчок или рывок противника с целью перенести вес его тела на пятки или носки одной или обеих ног.

Скручивание – способ тактической подготовки в самбо – рывок одного плеча противника к себе и толчок другого плеча от себя с целью повернуть его и заставить изменить положение ног.

Техника — совокупность способов (приемов) нападения и защиты, применяемых борцами для достижения победы,

Прием — действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

Защита — действие борца, имеющее целью ликвидировать попытку противника выполнить прием.

Ответный прием—действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества, в момент попытки противника провести прием.

Стойка — положение борца, при котором он стоит, касаясь ковра только ступнями ног.

Правая стойка — борец стоит, поставив правую ногу ближе к противнику.

Левая стойка — борец стоит, выставив левую ногу ближе к противнику.

Фронтальная стойка — борец стоит, расположив ноги на одинаковом удалении от противника.

Низкая стойка — борец стоит согнувшись, отдалив таз от противника. Туловище близко к горизонтальному положению.

Высокая стойка — борец стоит выпрямившись, располагая туловище вертикально.

Лежа — положение борца, при котором он опирается о ковер чем-либо, кроме ступней ног.

Бросок — прием, выполняемый борцом, находящимся в стойке, имеющий целью лишить противника опоры и вынудить падать спиной на ковер.

Бросок через голову — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и упираясь ногой в живот или ногу противника, перебрасывает его через себя.

Бросок через грудь — бросок, выполняемый борцом, который, падая назад и прогибаясь, перебрасывает противника через себя.

Подножка — бросок, выполняемый с помощью подставления ноги к ногам противника, чтобы вынудить его падать через подставленную ногу.

Задняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника сзади.

Передняя подножка — бросок, выполняемый с подставлением ноги к ногам противника спереди.

Боковая подножка — бросок с подставлением ноги к ногам противника сбоку.

Подсечка — бросок, выполняемый с помощью подбивания ноги противника подошвенной частью стопы.

Боковая подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сбоку.

Передняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди.

Задняя подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается сзади.

Подсечка изнутри — подсечка, в которой одноименная нога противника подбивается изнутри.

Коленная подсечка — подсечка, в которой нога противника подбивается спереди в нижнюю часть бедра (в колено).

Зацеп — действие ногой, которой борец тянет руку или ногу противника, зажимая ее между голенью и бедром.

Зацеп стопой — бросок, выполняемый борцом, который зажимает снаружи ногу противника между голенью и стопой.

Зацеп стопой изнутри — бросок, выполняемый зацепом стопой одноименно» ноги противника изнутри.

Зацеп изнутри — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги противника изнутри.

Зацеп снаружи — бросок, выполняемый зацепом разноименной ноги снаружи.

Зацеп одноименный — бросок зацепом одноименной ноги противника изнутри.

Обвив — зацеп разноименной ноги противника изнутри голенью и стопой.

Подхват — бросок, при выполнении которого борец подбивает спереди (одноименную) ногу противника задней поверхностью своей ноги.

Подхват изнутри — бросок, при котором борец подбивает разноименную ногу противника изнутри задней поверхностью сноси ноги.

Отхват — бросок, при котором борец подбивает ногу противника сзади задней поверхностью своей ноги.

Подсад — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ног противника боковой или перед-ней частью бедра.

Подсад голенью — бросок, выполняемый с помощью поднимания вверх и в сторону ноги противника передней или боковой частью голени.

Ножницы — бросок, выполняемый с помощью одновременного встречного движения ног, воздействующих на ноги и туловище противника.

Мельница — бросок, выполняемый захватом руки и ног», подниманием противника па сипну, поворотом головой вниз и последующим сбрасыванием спиной на ковер.

Бедро (бросок через спину) — бросок, выполняемый за счет подбивания задней или боковой поверхностью таза, ног или нижней части туловища противника.

Боковое бедро — бедро, выполняемое из положения сбоку с захвати разноименной руки и туловища (пояса».

Обратное бедро — бедро, выполняемое из положения сзади или сбоку с захватом одноименной руки и туловища (пояса).

Заваливание — прием, вынуждающий противника, стоящего на коленях, падать на спину.

Удержание — прием, имеющий целью удержать противника в течение определенного времени на спине, касаясь его груди своим туловищем.

Удержание сбоку— удержание сидя сбоку от противника с захватом шеи и ближней руки.

Удержание поперек — удержание противника лежа поперек его груди с захватом дальней руки.

Удержание с плеча — удержание лежа грудью на груди противника с захватом руками его рук (за плечи).

Удержание верхом — удержание сидп на животе противника.

Удержание с головы — удержание, при котором борец, прижимаясь туловищем к груди противника, располагается со стороны его головы (головой к ногам).

Болевой — прием, вынуждающий противника признать себя побежденным в результате болевого ощущения, вызываемого перегибанием, вращением или давлением в области сустава.

Рычаг — болевой прием, выполняемый путем перегибания руки или ноги в суставе.

Рычаг локтя — болевой прием перегибанием в локтевом суставе.

Узел — болевой прием, выполняемый путем вращения согнутой руки или ноги в суставе.

Узел поперек — узел, выполняемый борцом, лежащим поперек противника и вращающим в плечевом суставе согнутую руку противника предплечьем вверх (супинация).

Узел предплечьем вниз — узел поперек, выполняемый за счет вращения руки предплечьем вниз (пронация).

Узел ногой — узел в плечевом суставе, выполняемый из положения удержания сбоку, зацепом предплечья ближней руки ногой снизу.

Ущемление — болевой прием, выполняемый путем давления лучевой костью в области ахиллова сухожилия.

Переворачивание — прием, имеющий целью перевернуть противника на спину из положения на животе или на четвереньках,

Захват — действие руками {двумя или одной} с целью удефжать или переместить в определенном направлении отдельные части тела противника.

Захват одноименный — захват правой рукой правой руки или ноги противника, также захват левой рукой левой руки или ноги противника.

Захват разноименный — захват правой рукой левой руки или ноги противника, также захват левой рукой правой руки или ноги противника.

Захват накрест — борец при захвате скрещивает свои руки.

Захват окрестный — борец при захвате скрещивает руки или ноги противника.

Захват косой — захват, при котором борец накладывает дальнюю руку сверху на шею противника, а ближней снизу-изнутри захватывает свою руку с дальней стороны шеи.

Захват рычагом — захват для выполнения переворачивания, при котором борец захватывает из-под разноименного плеча противника за предплечье своей руки, наложенное на его шею.

Обратный захват — захват, при котором борец разворачивает руку (руки) локтем вверх или разворачивается спиной к голове противника.

Захват снаружи — захват, при котором с другой стороны руки нет какой-либо части тела противника.

Захват изнутри — захват, при котором с другой стороны руки имеется какая-либо часть тела противника.