

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 саади 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 ноги, подниманием противника на 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 — бодро, 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 переги-бания 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 скрестный — 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.