

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дестко – юношеская спортивная школа»

Базовые упражнения РУКОПАШНОГО БОЯ

Тренер – преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Думанян Р. Ю.

Страховка, 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.

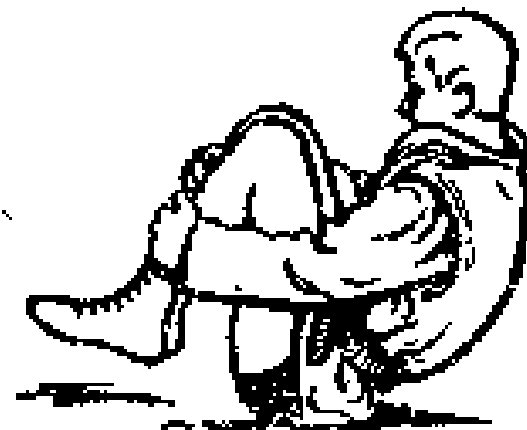
Характерные ошибки: 1. Голова, колени не прижаты к груди. 2. ноги, спина не согнуты.



а



б

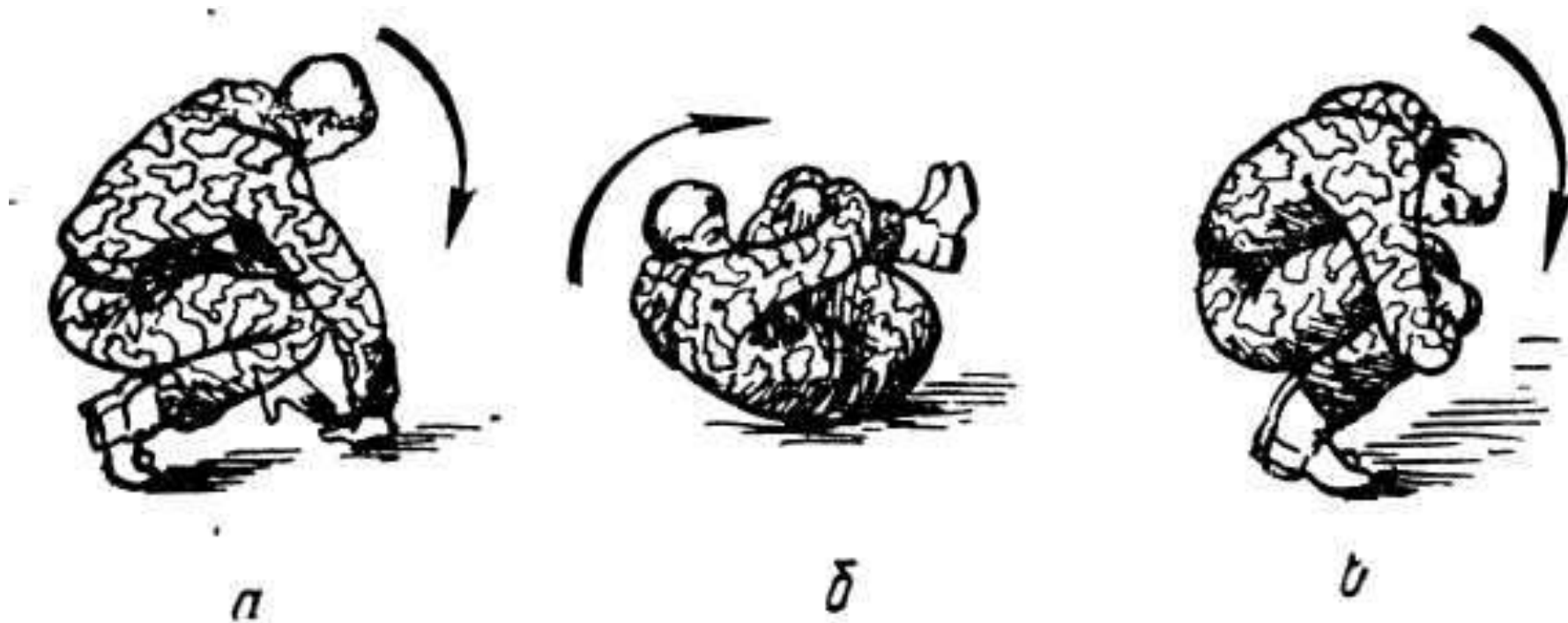


в

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.

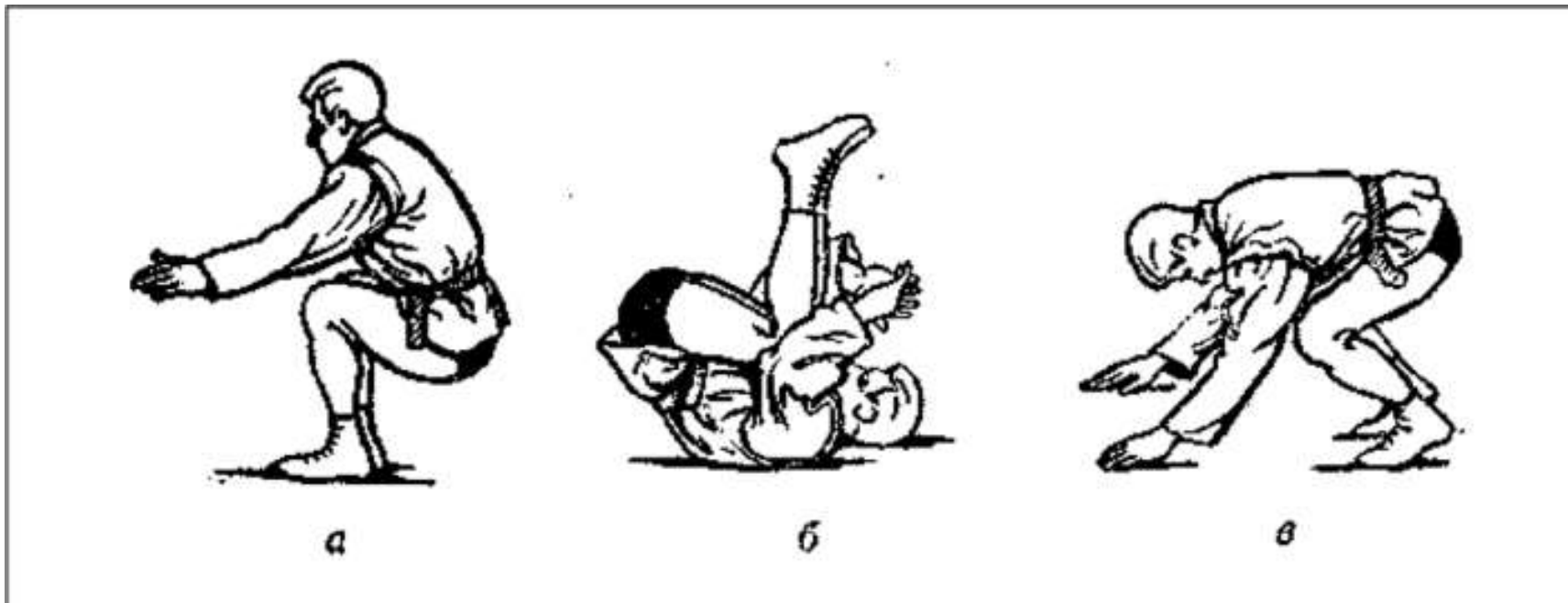
Характерные ошибки: 1. Голова не прижата к груди. 2. Спина не согнута. 3. Отсутствует захват руками голеней ног.



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: 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.

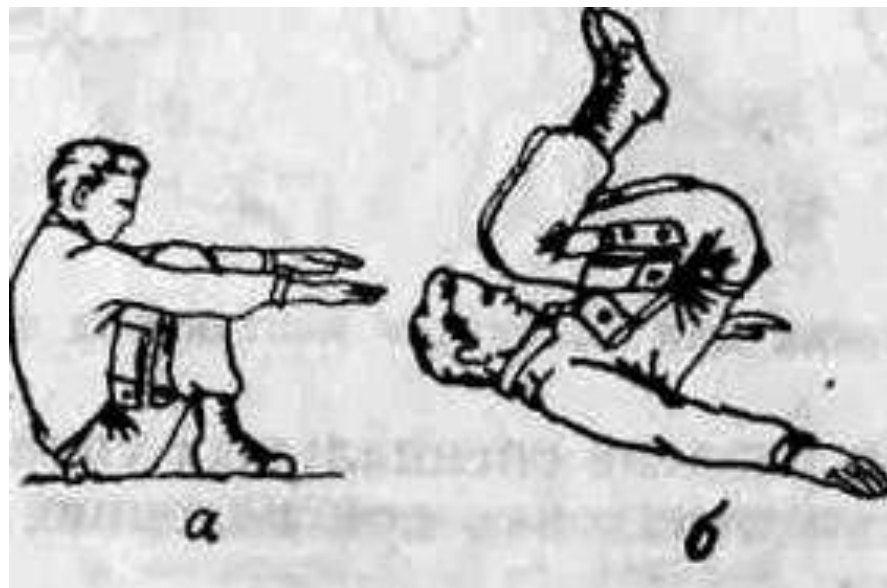


Падение на спину

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 ковру. 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.

