

Особенности разминки перед обучением броску задняя подножка

1. Перед обучением броску задняя подножка повторить самостраховку назад и самостраховку на бок
2. Отличительной особенностью разминки является применение общеразвивающих упражнений на разогревание нижних конечностей и туловища, а также упражнений на растягивание мышц ног
3. Применение акробатических упражнений в разминочной части с целью разогрева организма в целом: кувырки, самостраховки

Имитационные упражнения:

1. Подводящие имитационные упражнения для проведения подножки: движение задней и передней подножки, движение «отхвата».
2. Передвижение по ковру в различных стойках, с различными положениями рук (вперед, назад, в стороны), повороты, вставание в партер и снова в стойку.

Техника и методика обучения броску задняя подножка

Бросок на правую сторону. Стойка правая боковая. Захват: левая рука держит правую руку партнера за рукав снизу чуть повыше локтя, правая рука – правый или левый отворот куртки.

Первая фаза – самая сложная. Если на этом этапе все сделать правильно, бросок получится. Если ошибиться – лучше сразу прекратить попытку и перейти к активной защите.

Итак, задача – сразу же вывести партнера из равновесия, заставив его перенести вес тела на правую ногу и немного назад. Для этого делаешь резкий рывок на себя-в сторону. Партнер инстинктивно начнет упираться. Тут же после рывка сделать шаг вперед левой ногой, ставя ее параллельно правой ноге партнера, чуть дальше нее. Не просто поставить ногу, а двигаться вперед, сильно толкая партнера. Одновременно с шагом тянуть левой рукой партнера за рукав назад-вниз, заставляя его подать назад корпус. Это движение – шаг вперед и затягивание партнера – должно быть очень быстрым и мощным.

Вторая фаза. Если все сделано правильно, партнер уже выведен из равновесия, пронося свою правую ногу вперед поставить ее на носок с чуть развернутой вперед пяткой и согнутым коленом за голени партнера. Нога выполняет роль барьера.

Третья фаза – согнуться еще больше вперед и, делая скручивающее движение плечами, резко выпрямить правую ногу, чтобы она подействовала как катапульта, подбивая ноги партнера. Одновременно тянуть изо всех сил левой рукой партнера назад-вниз, а правой рукой и плечом толкать его.



Защиты.

1. Отставить ногу.
2. Упереться рукой в таз противника со стороны подставляемой ноги.
3. Переставить ногу через ногу атакующего назад.

Контрприемы.

1. Задняя подножка.
2. Бросок захватом руки под плечо.
3. Бросок задней подножкой с захватом ноги.
4. Бросок захватом одноименной ноги изнутри.
5. Отхват.
6. Узел ногой снизу после падения вместе с атакующим.

Характерные ошибки.

1. При подставлении ноги атакующий отклоняется назад и недостаточно сближается с противником.
2. Не делает рывка на себя.
3. Непрочно ставит ногу сзади ног противника (нога выпрямляется преждевременно). Вес сосредоточивает на дальней ноге.
4. В момент подставления ноги противник делает шаг назад, и прием не получается, потому что атакующий в момент атаки толкает противника и вынуждает его отставить ногу.
5. При завершении броска атакующий не может сохранить равновесие и падает через противника на ковер, потому что разворачивает подставленную ногу и сгибает ее коленом к коврику.

Обучающие виде броску задняя подножка:

1. https://funer.ru/video/kXmsA8Q_3-o - обучение броску
2. <https://www.youtube.com/watch?v=qIXccOSDvrl> – способы защиты от броска задняя подножка