

Обучение приему «ущемление ахиллового сухожилия»

Разминочные упражнения:

1. ОРУ в движении
 - Бег с высоким подниманием бедра.
 - Бег с захлестыванием голени назад.
 - Бег приставным шагом левым, правым боком.
 - Бег скрестным шагом левым, правым боком.
 - Бег с поворотами на 360 градусов через левое, правое плечо.
 - Бег спиной вперед, беговые упражнения по сигналу.
 - Бег с выносом прямых ног вперед, назад, в стороны.
 - Выпады с поворотом туловища вправо, влево.
 - Махи ногами вперед-вверх, доставая свои ладони.
 - Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

2. ОРУ на месте (в кругу):
 - Круговые вращения тазом.
 - Круговые вращения в коленных суставах.
 - Круговые вращения голеностопных суставов.
 - Выпрыгивание с колен с поворотами в левую и правую стороны на время по 10-15 раз.
 - Махи ногами стоя у стены поочередно (стоя боком к стене вперед, назад; и стоя лицом, упираясь руками в стену, влево, вправо).

3. ОРУ в парах:
 - Приседания, стоя спиной друг к другу в парах.

4. Специальные упражнения борца (в парах):
 - Сесть на колени, руки в замок, перенос таза в левую, в правую стороны, доставая ковер.
 - Выпрыгивание с колен на время с вращением в правую, левую стороны.

Болевой приём «ущемление ахиллесового сухожилия».

1. Рассказ и показ:

Захватить противника на удержание со стороны ног. Приподняв своё туловище, правой рукой отжать левое колено противника от себя вправо, а свою правую голень повернуть пяткой влево. Затем энергично закинуть сначала левую, а потом правую ногу на грудь противника и одновременно захватить его правую стопу под свою левую подмышку.

Подвести снаружи левое предплечье под ахиллесово сухожилие захваченной ноги (возле самой пятки). Правой рукой захватить своё левое запястье; ладонь левой руки повернуть к себе. Лёжа на правом боку и не давая своими ногами противнику приподняться, лучевой костью левой руки надавить на ахиллесово сухожилие противника вверх. Прогибаясь, оттягивать носок противника давлением на его подъём левой подмышкой. Можно делать и несколько иной вариант данного приёма: сняв правую ногу с груди противника, отжимать её стопой подколенный сгиб левой ноги противника .



1



2

2.

3. По ссылке можно увидеть один из вариантов выполнения ущемления ахиллесового сухожилия:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9043709949247740916&from=tabbar&parent-reqid=1594735210503077-895795353543431246200137-production-app-host-man-web-yp-318&text=%D0%9E%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%83+C2%AB%D1%83%D1%89%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B0%D1%85%D0%B8%D0%BB%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F%C2%BB>

4. По ссылке можно увидеть различные варианты защиты от ущемления ахиллесового сухожилия:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11311729235568619508&from=tabbar&parent-reqid=1594736031183784-1797729769086401863700309-production-app-host-man-web-yp-297&text=%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B+%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B+%D0%BE%D1%82+C2%AB%D1%83%D1%89%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B0%D1%85%D0%B8%D0%BB%>

[D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%BE+%D1%81%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F%C2%BB](#)

Типичные ошибки и безопасность при обучении рычага локтя

1. Ущемления ахиллесова сухожилия — это такие болевые приёмы, которые выполняются при захвате голени под мышку. Болевое ощущение появляется от надавливания лучевой костью на ахиллесово сухожилие, соединённое с прижиманием его к большеберцовой кости.
 2. Разучивать этот болевой прием следует в медленных движениях и очень осторожно. При первом же появлении боли партнер хлопнуть ладонью о ковер, а вы — немедленно отпустить захват, так как без строгого соблюдения таких предосторожностей можно легко получить травму. Не забывайте это непереносимое правило при разучивании любого болевого приема.
 3. Нельзя выполнять скручивание коленного сустава, только разгибание. Иначе можно легко повредить сустав
 4. Перед обучением болевому приему **НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ СПОСОБАМ ВЫПОЛНЕНИЯ СДАЧИ:**
 - постукиванием ладонью об ковер;
 - постукиванием ладонью об партнера.
3. нога атакуемого всегда должна быть плотно захвачена ногами