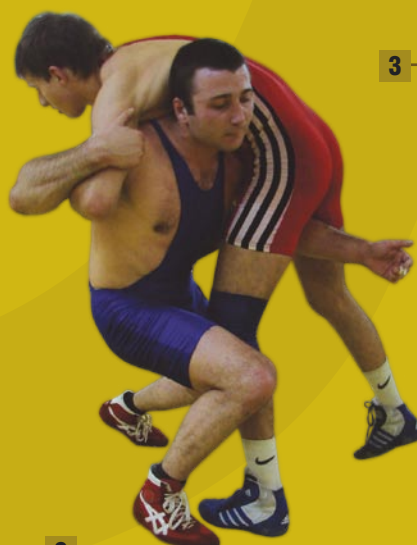


## СВЯЗКА 1: “Мельница”

### «МЕЛЬНИЦА»

«Мельница» захватом дальней одноименной ноги и разноименной руки. Из средней стойки (рис.1) боец в синем трико, потянув за плечо соперника, переносит вес вперед. Следует стартовый толчок задней ногой и выпад другой ногой вперед. Происходит захват одноименной ноги рукой изнутри (рис.2). Продвигаясь туловищем вперед, синий как бы накручивает красного себе на плечи и подтягивает толчковую ногу (рис.3).





Помимо вертикального вращения, синий вращает свое туловище вокруг сагитальной оси, что также способствует отрыву красного от ковра (рис.4). В заключительный момент, для усиления вращения, атакующий активно разгибает заднюю ногу и сбрасывает синего с плеч (рис.5). После падения синий переходит на удержание за голову с рукой сидя сбоку (рис.6)

## СВЯЗКА 2: “Бросок прогибом”

### БРОСОК ПРОГИБОМ С НЫРКОМ ПОД РУКУ И ЗАХВАТОМ ТУЛОВИЩА С РУКОЙ

Стоя в борцовской стойке (рис.1) со средней дистанции боец в красном трико делает нырок под руку соперника и плотно прижимает свою голову к ближней лопатке соперника. Одновременно делает шаг ногой между стоп соперника и осуществляет захват двумя руками туловища и руки соперника (рис.2).





3



4



5



6

Подставляя ногу снаружи, боец в красном плотно прижимает к себе туловище соперника и отрывает его от ковра (рис.3). Прогибаясь назад, красный резко подбивает тазом соперника вверх (рис.4) и в падении на полумост разворачивает соперника спиной к ковра (рис.5). После приземления, красный сверху плотно прижимается грудью к сопернику и продолжает атаку (рис.6)

## СВЯЗКА 3

### БРОСОК НАКЛОНОМ ПЕРЕХВАТОМ ЗА РАЗНОИМЕННУЮ НОГУ

Из борцовской стойки (одна нога впереди) (рис.1) боец в синем трико подается туловищем вперед. Движение плеч вперед освобождается от груза собственного веса сзади стоящую ногу, которая осуществляет толчок вперед.



1





6



5



4

Толчку ноги сопутствует выпад передней ноги и быстрое движение рук вперед для захвата 2-х ног. После захвата 2-х ног голова сбоку необходимо руки прижать к своему туловищу и подшагнув толчковой ногой прогнуть туловище, чтобы приблизить грудь к ногам (рис.2) и выпрямив ноги, оторвать борца в красном трико от ковра (рис.3) и положить на плечо со стороны ноги, делавшей выпад. Вслед за этим, захватив красного одной рукой за туловище, а другую продев между его ног, синий захватывает его разноименное бедро изнутри, и разворачиваясь в сторону ног, поднимает их как можно выше (рис.4). Обратным движением руки, захватившей ногу изнутри, синий как бы складывает красного, накрывая его грудь захваченной ногой (рис.5) и бросает его на спину (рис.6)



2



3

Текст **Сергей Бочкарёв**  
Фото **Павел Евсеев**