

Обучение приему рычаг локтя

Разминочные упражнения:

1. Вращайте руки в локтевых суставах максимально, сначала наружу, затем внутрь быстро. После этого — вращения плеч. Выполняйте эти упражнения по 30 сек.
2. Резко выбрасывайте руки в стороны и тут же возвращайте их в исходное положение у груди. Старайтесь полностью выпрямлять руки. В этом упражнении следует быть очень внимательным, иначе можно легко получить растяжение не привыкших к работе связок. Для начала выполните по 30 махов каждой рукой.
3. Установив руки перед грудью, резко и расслабленно выбрасывайте их вперед и тут же возвращайте в исходное положение (подобно прямым ударам в боксе). Правила тренировки аналогичны предыдущему упражнению.
4. Лежа на правом боку взять захват кистями за спиной. Отрывая таз от пола перенести опору на плечо. Выполнить круговые движения плечом вперед, а затем назад. То же на другую руку
5. Уперев одну руку в одноименный бок обратной стороной кисти, захватите другой рукой локоть растягиваемой руки, и амплитудно тяните его к себе-внутри. Задержитесь на 15-20, секунд в максимально растянутом положении, затем повторите упражнение для другой руки.
6. Одной рукой захватите пальцы другой руки и, повернув пальцы растягиваемой руки вниз, максимально выпрямляйте руку в локте движением вверх, одновременно натягивая пальцы на себя. Повторите упражнение для другой руки.
7. Заведите одну руку за голову таким образом, чтобы локоть был направлен вверх, захватите локоть другой рукой и тяните его динамично в сторону-вниз. Повторите упражнение для другой руки.
8. Уперев руки ладонями в опору на уровне солнечного сплетения, нагибайтесь вперед, опуская голову между рук, добиваясь растягивающего эффекта мышц плеч и верхней части груди.

Болевой приём «Рычаг локтя».

1. рассказ;
2. «рычаг локтя» захватом руки между ног. Атакующий находится с боку от партнёра, лежащего на спине или боку, также атакуемый может находиться в положении стоя на коленках с упором на руки, захватив

двумя руками руку партнёра. Затем переносит другую ногу через туловище партнёра скрестив их и зажать его руку между своими бёдрами так, чтобы локоть находился на животе. Прогибаясь и надавливая своими руками на предплечье партнёра, медленно выполнить болевой приём.

3. это же действие выполнить сидя на партнёре. Партнёр стоит на коленях с опорой на руки. Необходимо встать с боку от партнёра, своей одноимённой рукой захватить руку партнёра из под плеча. Помогая второй рукой перенести вес тела назад и садясь перевернуть партнёра на спину, выполнить болевой приём;
4. По ссылке можно увидеть один из вариантов выполнения рычага локтя:
5. <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11610899791681871242&text=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D0%B9+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9+%D1%80%D1%8B%D1%87%D0%B0%D0%B3+%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F+%D0%B8%D0%B7+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B>
6. По ссылке можно увидеть различные варианты защиты от рычага локтя: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14301925175148095849&p=1&text=%D1%81%D0%B0%D0%BC%D1%8B%D0%B9+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9+%D1%80%D1%8B%D1%87%D0%B0%D0%B3+%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D1%82%D1%8F+%D0%B8%D0%B7+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%81%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%B6%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%82%D0%B5>

Типичные ошибки и безопасность при обучении рычага локтя

1. Нельзя выполнять скручивание локтевого сустава, только разгибание. Иначе можно легко повредить сустав
2. Перед обучением болевому приему **НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ СПОСОБАМ ВЫПОЛНЕНИЯ СДАЧИ:**
 - постукиванием ладонью об ковер;
 - постукиванием ладонью об партнера.
3. рука атакуемого всегда должна быть плотно захвачена ногами
4. Таз атакующего должна быть максимально близко к плечу атакуемой руки.