ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜe d ɛɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

ББК 75.715
Р83

Р83 **Рудман Д.Л., Троянов К.В.**
Школа Самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. Книга 2. – М.: Человек, 2013. – 288 с., ил.

ISBN 978-5-906131-15-7

ББК 75.715

Учебно-методическое издание

Рудман Давид Львович,
Троянов Константин Викторович

Школа Самбо Давида Рудмана:
1000 болевых приемов

Книга 2

Редактор *Валерий Штейнбах*
Художник *Евгений Пермяков*
Компьютерная верстка *Елена Блиндер*

Подписано в печать 20.08.2013. Формат 84x108/16.
Гарнитура «Myriad». Усл. печ. л. 31,08. Издат № 207. Тираж 1000 экз.
Заказ №

Издательство «Человек», 117218, Москва, а/я 111

Телефоны отдела реализации: 8(499) 124-01-73,
8(495) 662-64-30, 8(495) 662-64-31

E-mail: olimppress@yandex.ru, drudman@hotmail.com

www.olimppress.ru, www.rudman.ru, www.rudman.us

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленного оригинал-макета
в филиале ОАО «ТАТМЕДИА» «ПИК «Идел-Пресс»
420066, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2

ISBN 978-5-906131-15-7

© Рудман Д.Л., 2013
© Издательство «Человек», оформление, 2013

ŋqdqɏeɎ bɆ dedɆbɎɜe d ɛɔɑbɔɏ Ɉqdqɏqɏè

ŋqdqʎeʎ bƎ dəqƎbʎ3ə d ɐɔɑbɔʎ Ɉqqdʎqʎè

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 4

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
  УДЕРЖАНИЯ 6

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
  ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ 38

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ
  БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ 50

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
  УДЕРЖАНИЯ 102

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
  ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ 114

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА СО СТОРОНЫ НОГ
  БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ 126

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА ВЕРХОМ
  УДЕРЖАНИЯ 168

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  АТАКА ВЕРХОМ
  БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ 190

ПРОТИВНИК ЛЕЖИТ НА СПИНЕ
  КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ 232

ПРИЕМЫ ПОКАЗЫВАЛИ 254

Contents

NTRODUCTION 4

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK FROM HEAD SIDE
  HOLD DOWNS 6

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK FROM HEAD SIDE
  TURNOVERS 38

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK FROM HEAD SIDE
  SUBMISSIONS 50

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK FROM LEG SIDE
  HOLD DOWNS 102

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK FROM LEG SIDE
  TURNOVERS 114

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK FROM LEG SIDE
  SUBMISSIONS 126

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  ATTACK BY STRADDLING
  HOLD DOWNS 168

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  AATTACK BY STRADDLING
  SUBMISSIONS 190

THE OPPONENT IS LYING ON THE BACK
  COMBINATIONS OF TECHNIQUES 232

FIGHTING METHODS WERE DEMONSTRATED BY 255

ŋqdqʎeʎ bƎ dəqƎbʎ3ə d ɐɔɑbɔʎ Ɉqqdʎqʎè

Contenu

AVANT-PROPOS....5

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE
RETENTIONS....7

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE
RETOURNEMENTS....39

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DE LA TETE
PRISES DOULOUREUSES....51

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DES JAMBES
RETENTIONS....103

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DES JAMBES
RETOURNEMENTS....115

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE DU COTE DES JAMBES
PRISES DOULOUREUSES....127

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE A CALIFOURCHON
RETENTIONS....169

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
ATTAQUE A CALIFOURCHON
PRISES DOULOUREUSES....191

L'ADVERSAIRE EST COUCHE SUR LE DOS
PRISES COMBINEES....233

LES PRISES EXÉCUTÉES PAR....255

Contenido

PROLOGO....5

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS
ATAQUE POR LA CABEZA
INMOVILIZACIÓN....7

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS
ATAQUE POR LA CABEZA
VIRAJES....39

EL ADVERSARIO SE ENCUENTRA DE ESPALDAS
ATAQUE POR LA CABEZA
TÉCNICAS DOLOROSAS....51

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR LAS PIERNAS
INMOVILIZACIONES....103

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR LAS PIERNAS
VIRAJES....115

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR LAS PIERNAS
TÉCNICAS DOLOROSAS....127

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR ENCIMA
INMOVILIZACIONES....169

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
EL ATAQUE POR ENCIMA
TÉCNICAS DOLOROSAS....191

EL ADVERSARIO ESTÁ SOBRE LA ESPALDA
COMBINACIONES DE TÉCNICAS....233

TÉCNICAS DE LUCHA MOSTRADAS POR....255