УЧЕНИЧЕСКАЯ СТЕПЕНЬ «УЧЕНИК 2-ГО УРОВНЯ» — ЖЁЛТАЯ НАШИВКА

1. Технический раздел

Самостраховка:

* — на спину прыжком назад из стойки,
* — на спину прыжком вперёд из стойки (полусальто),
* — на бок кувырком из стойки через руку партнёра,
* — вперёд на руки из стойки прыжком

Удержания:

* — сбоку захватом двух рук,
* — со стороны головы на коленях с захватом отворотов из-под рук,
* — обратное поперёк захватом руки и бедра

Болевые приемы:

* — узел плеча ногой от удержания сбоку,
* — рычаг локтя после выполнения удержания поперёк,
* — рычаг колена, фиксируя бедро скрещенными ногами

 Переворачивания захватом крыла куртки

* — рывком,
* — толчком

Броски:

* Бросок захватом пятки изнутри
* Передняя подножка захватом руки и пояса
* Отхват захватом руки и пояса
* Бросок через бедро захватом пояса

Самозащита (атакуемый в положении лёжа) при нападении противника (стоя и лежа):

* — со стороны ног,
* — верхом,
* — сбоку,
* — со стороны голов

2. Теоретический раздел

* Термины самбо (обще и специально-подготовительные упражнения).
* Общий режим дня самбиста.
* Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате человека.

OPPILAAN 2. TASON VYÖASTE – KELTAINEN MERKKI

# 1. Tekninen osio

* Omavarmistus:
* selälleen taaksepäin hypyllä seisaaltaan,
* selälleen eteenpäin hypyllä seisaaltaan (puolivoltti),
* sivulle kuperkeikalla seisaaltaan käden yli,
* eteenpäin käsille seisaaltaan hypyllä

Pidot:

* sivulta kahden käden otteella,
* pään puolelta polvillaan otteella kauluksista käsien alta,
* vastakkaisesti otteella kädestä ja lantiosta

Lukot:

* Olkalukko jalalla sivulta tapahtuvan pidon jälkeen,
* Kyynärpään vipuote poikittaispidon jälkeen,
* Polven vipuote, kun reisi on lukittu ristiin menevillä jaloilla

Kääntäminen takin siiven otteella

* Vetämällä,
* Työntämällä

Heittotekniikat

* Heitto sisäkautta otteella kantapäästä
* Etukamppi otteella kädestä ja vyöstä
* Jalkakoukku otteella kädestä ja vyöstä ?
* Lonkaheitto otteella vyöstä

Itsepuolustus (puolustautuja makuulla) hyökkääjän hyökätessä (seisten ja makuulla):

* jalkojen puolelta,
* päältä,
* sivulta,
* pään puolelta

2. Teoreettinen osio

* Sambon termit (yleis- ja erityisvalmistavat harjoitukset).
* Sambourheilijan päivittäinen aikataulu.
* Lyhyt katsaus ihmisen tuki- ja liikuntaelimistöön.