

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Kurze Angaben über die Entwicklung des Sambo	8
Klassifizierung, Systematik und Terminologie des Sambo-Kampfes	16
Würfe	17
Festhaltegriffe	18
Hebeltechniken	19
Terminologie des sportlichen Ringkampfes	20
Methodik des Unterrichts	24
Die Unterrichtsmethoden	30
Schema der Ganzheitsmethode	31
Schema für die analytische Methode	32
Organisationsformen des Trainings	35
Besonderheiten beim Training mit Jugendlichen	37
Die Planung des Studiums mit Jugendlichen	39
Die Methodik des Trainings	40
Vervollkommnung der physischen und psychischen Eigenschaften	45
Die Ausstattung der Trainingsplätze, Inventar	56
Organisation und Durchführung der Wettkämpfe	57
Hygienische Anforderungen und Vorbeugung gegen Verletzungen beim Training	62
Die Technik des Sambo-Kampfes	71
Die Würfe	81
Wurf durch Ergreifen eines Beines	81
Wurf durch Ergreifen beider Beine	83
Ergreifen der Beine in umgekehrter Faßart	85
Wurf mit Ergreifen des Oberschenkels	86
Schulterrad	87
Hinterer Beinwurf	90
Vorderer Beinwurf	92
Hinterer Beinwurf an der Ferse	94
Vorderer Beinwurf an der Ferse	96
Vorderer Fußwurf	97
Seitlicher Fußwurf	99
Scherenwurf	102
Schenkelwurf	104
Ausheber	106
Wurf über den Kopf	108
Haken von innen	109
Haken von außen	112
Einhakeln	113
Hakeln mit dem Fuß	114
Würfe über Hüfte und Rücken	116
Wurf über die Brust	120
Wurf über die Schulter	121
Handwurf vorwärts	122
Handwurf rückwärts	123

Festhaltegriffe	124
Festhaltegriff seitlich	124
Festhaltegriff quer	127
Festhaltegriff vom Kopf her	129
Festhalten an einer Schulter	131
Festhalten von oben	132
Festhalten von den Beinen her	133
Hebeltechniken	135
Oberarmhebel unter der Achsel	135
Armhebel über dem Oberschenkel	136
Unterarmhebel unter der Achsel	137
Armhebel aus dem Festhaltegriff – quer	138
Armhebel zwischen den Beinen	139
Armhebel mit Hilfe der Beine	141
Armhebel durch Beinhaken	146
Armhebel durch Kreuzen der Arme	146
Armhebel mit dem Oberkörper	147
Armschlüssel – Unterarm oben	148
Armschlüssel – Unterarm unten	150
Fußhebel	151
Beinhebel zwischen den Oberschenkeln	153
Hebel an beiden Oberschenkeln	154
Beinschlüssel	155
Allgemeine Prinzipien beim Aufbau von Griffkombinationen	157