**Техника армрестлинга**

***Стойки.*** Перед началом поединка рукоборцы принимают такие стойки: ноги соперников находятся под столом и стоят параллельно или опираются на боковые основания стола.

Рукоборцы могут одной ногой упираться в противоположную сторону стола, а также опираться на ближнюю сторону стойки. В любом из вышеперечисленных положений одна нога не должна отрываться от пола.



***Стартовая позиция.*** При стартовой позиции руки соперников обхватывают друг друга таким образом, чтобы фаланги больших пальцев были видны. Обхватывающая кисть рукоборца должна быть перпендикулярна плечу, а угол между предплечьем

и плечом должен составлять 90°. Вторая рука должна держаться

за штырь стола.

***Атака.*** Первый способ − атака через верх. Атакующий рукоборец по команде судьи к началу поединка мгновенно начинает скользящее движение своих пальцев вдоль указательного пальца соперника и накрывает его своей ладонью. Одномоментно происходит силовое давление на пальцы соперника, с тем чтобы резко «супинировать» его кисть до положения общего центра тяжести. Атакующий стремится дожать руку соперника. Преимущество при данном способе атаки имеют рукоборцы с сильными мышцами пальцев и кисти.

Второй способ − атака крюком.

Из стартовой позиции атакующий начинает резко вращать свою кисть мизинцем внутрь к себе, а большим пальцем вверх наружу, подламывая, таким образом, кисть соперника внизу. При этом центр тяжести рукоборца смещается влево

от исходного.

Третий способ − атака толчком. Атакующий рукоборец толкает свою руку вперёд, выгибая её в запястье,

и продолжает движение от плеча до достижения победы. Достижением преимущества считается ситуация, при которой один из рукоборцев, проведя тот или иной приём, выполняет движение кистью руки, опережая соперника, в результате чего достигает победы.

*Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. − Мн.: ООО «Вида-Н», 2002. – 352 с.*