

## Оглавление

ВВЕДЕНИЕ .....	4
1. Переворот с захватом дальней руки сзади-сбоку .....	5
3. Переворот скручиванием с захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу .....	11
4. Переворот с захватом дальней руки снизу .....	12
5. Перевод с захватом шеи из под плеча ключом .....	15
6. Переворот забеганием с захватом руки .....	16
Литература .....	22