



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Акробатика борца: кувырки, перевороты, фляк

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

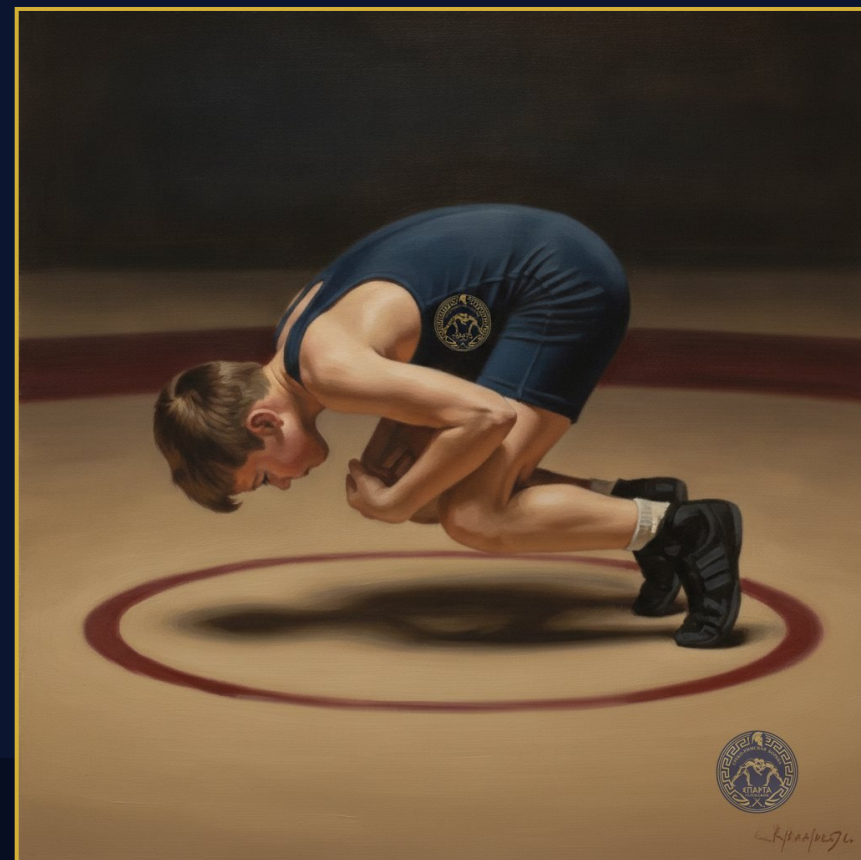
Зачем борцу акробатика

- Координация: вращения вперёд, назад, в сторону — ориентация в любой фазе броска
- Разминка: кувырки и перевороты готовят суставы к технике, живут в начале занятия
- Прямая техника: перекат прогнувшись — элемент наката, мост — родня броску прогибом
- Четыре семейства по нарастанию: перекаты, кувырки, перевороты без полёта, с полётом
- Разучивание сложного — только на доп.матах и со страховкой



Кувырки: лестница вперёд и назад

- Группировка: колени к груди, локти прижаты, спина округлена, подбородок к коленям
- Подводящие: перекаты лёжа и из приседа, перенос тяжести на руки из упора присев
- Первый кувырок из упора присев, затем серия слитно, с прыжком и поворотом
- Длинный кувырок и кувырок прыжком — с приземлением на руки, страховка тренера
- Кувырок назад: руки ставятся у головы ладонями вниз, пальцы к плечам



Колесо, курбет и перевороты

- Колесо: последовательный толчок нога-рука-рука-нога, движение строго по линии
- Курбет: из стойки на руках разгибание и толчок руками — заготовка половины фляка
- Медленный переворот вперёд опирается на школу моста и стойку из моста
- Переворот разгибом: стойка на голове согнувшись, резкое разгибание и толчок руками
- Переворот с разбега — через переворот с возвышения и переворот с помощью



Фляк и воспитание смелости

- Фляк: прыжок вверх-назад с прогибом, приземление на прямые руки, затем курбет
- Страховка поэтапная: с помощью партнёра, под сцепленными руками, со страховочным поясом
- Направление прыжка строго вверх-назад — иначе только работа с помощью
- Маленькая новизна в каждом занятии куёт волю так же системно, как мышцы
- Тот же принцип, что в восьми ступенях освоения приёма: расти малыми шагами





Приходите на тренировку!

Набор детей 4-18 лет · опытные тренеры · воспитываем характер и чемпионов

АДРЕС Геленджик, ул. Витебская, 14к2/1

ТЕЛЕФОН +7 (988) 131-08-88

ВРЕМЯ РАБОТЫ Пн-Пт 9:00-21:00 · Сб 9:00-13:00

САЙТ sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!
