



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Борцовский мост

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

1 / 3

Зачем борцу мост

- Защита от туше — сантиметры, которые спасают схватку
- Основа прогиба, уходов, вращений
- Броня для шеи и спины на всю карьеру



Пять ступеней

- Мост из положения лёжа (с опорой на руки)
- Качания: носом к ковру — затылком к ковру
- Вставание из стойки (сначала со страховкой)
- Забегания вокруг головы
- Перевороты через мост



Укрепление

- Манекен/штанга/гиря на груди — движения на мосту
- Отжимания из моста, боковой перекат
- Шея любит регулярность и не любит героизм





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!
