



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Бросок через спину из стойки: старший брат

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Старт: «вход» и «выход»

- Стартовая позиция: спина к груди соперника, ноги согнуты
- «Выход» — поворот на носке сзади стоящей ноги мимо соперника
- «Вход» — вынос ноги под центр тяжести с проворотом на носках
- Рабочая дистанция средняя — проворот на 180 градусов
- Входить только на согнутых ногах — на прямых бросок не начат



Четыре фазы броска

- Подготовка — вывести соперника из равновесия вперёд
- Вход — рывок руками и проворот под центр тяжести соперника
- Подбив — распрямление ног, скручивание плечами, отрыв от ковра
- Добивание — высед и преследование в партере без разрыва захвата
- Вход — самая длинная и самая ответственная фаза приёма



Подбив тазом — сердце приёма

- Подбив — не подъём, а короткий импульс тазом снизу
- Работают три вектора: распрямление ног, подбив, скручивание
- Поворот головы в сторону броска задаёт всю траекторию
- Благоприятный момент — когда соперник сам давит вперёд
- Ошибка — силовой подъём тазом вместо поворота корпуса



Защита и контрприёмы

- Защита: присесть, подать таз вперёд и выпрямиться на входе
- Упор свободной рукой в поясницу атакующего срывает бросок
- Контрприёмы — сбивание захватом руки и шеи, бросок прогибом
- Коронный бросок — в удобную сторону, боевой — в неудобную
- Базу техники закладывают в 10–14 лет, учат бросок в обе стороны





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!
