



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Бросок через спину с колен

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Четыре фазы броска

- Подготовка: 70–90% времени — создание ситуации
- Вход: рывок руками + впрыгивание под центр тяжести
- Подбив: распрямление ног, скручивание, голова в сторону броска
- Добивание: захват не рвётся, преследование в партере



Ключевые детали входа

- Вес соперника — на себя (бережёт колени)
- Руки перед грудью, не за спиной
- Стопы на пальцах — подбив «выстреливает»
- Бросок начинается с рук, а не с ног



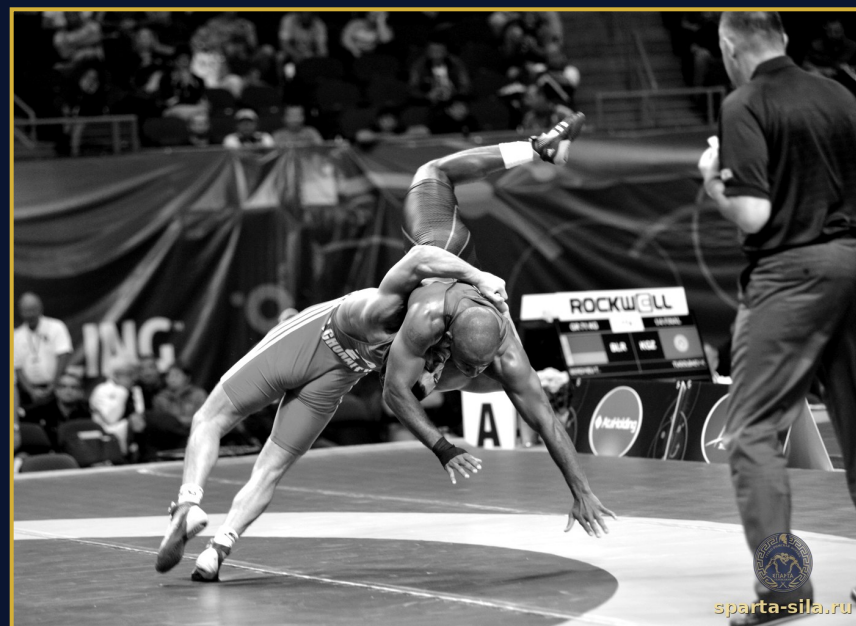
Как учим в «Спарте»

- Сначала — кувырки и вращательные прыжки в обе стороны
- Пофазное разучивание эффективнее целостного (проверено экспериментом)
- Силовая под приём: жгут, цепь, штанга, манекен — серии по 6
- Только тренировочным группам с базой



Как это делают чемпионы

- Расул Чунаев (№1 рейтинга) против Джастина Лестера
- Четвертьфинал чемпионата мира — 2015, Лас-Вегас
- Захват затянут, ноги под центром тяжести — фаза входа как по учебнику





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!
