



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Бросок прогибом

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Сначала — мост

- Мост = траектория броска + страховка + защита от туше
- Статический мост → качания → забегания → уходы
- Падение назад в мост — со страховкой партнёра
- Без моста к прогибу не подходим



Четыре фазы

- Захват туловища с рукой: грудь к груди, руки в замке
- Подход-подсад: колени согнуты, таз под соперника
- Отрыв и прогиб: ноги + посыл таза, тело ведёт по дуге
- Докрут в высшей точке — приземление соперника на лопатки



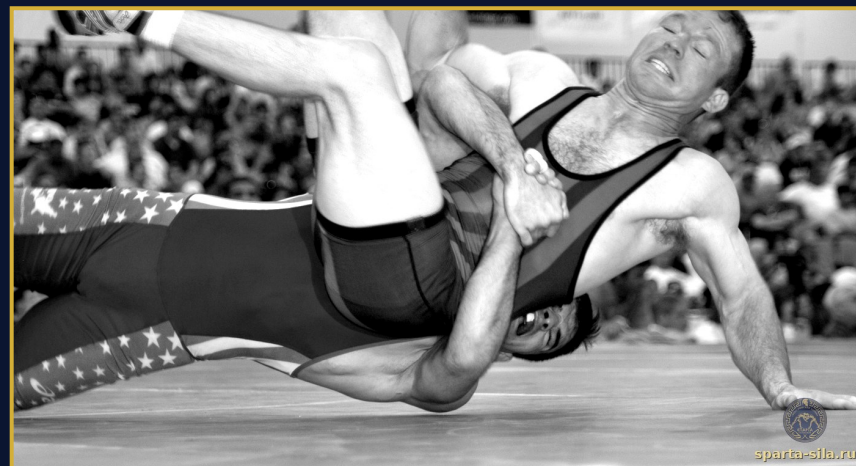
Лестница обучения

- Имитация без снаряда — тело запоминает дугу
- Броски манекена — сотни повторений без риска
- Партнёр в поддавки → дозированное сопротивление → схватка



Как это делают чемпионы

- Фарук Шахин против Оскара Вуда, отбор к Играм-2004
- Классическая дуга: таз вперёд, соперник летит через грудь
- Голова откинута — мост готов принять вес





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!
