



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Пять физических качеств борца

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

1 / 3

Пять качеств — и ни одного лишнего

- Сила, быстрота, выносливость
- Ловкость и гибкость
- Главного качества нет — важны все
- Обычно одно сильнее от природы



2 / 3

Что борьба даёт ребёнку

- Гармоничное тело без перекосов
- Здоровое сердце и дыхание
- Координация и реакция
- Крепкая шея и спина



Одна секция вместо пяти

- Все качества на каждой тренировке
- Дозировка под возраст
- Всё под контролем тренера





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!
