



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Борцовские игры и эстафеты

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Зачем на тренировке играют

- Игры — часть волевой подготовки, а не досуг между упражнениями
- Игровые задания на баланс совершенствуют реакцию нервной системы
- Соревновательный метод включает ребёнка на полную мощность
- Игра учит проигрывать и пробовать снова без травмы для психики



Игры на равновесие

- «Петушинные бои»: на одной ноге вытолкнуть партнёра, но устоять самому
- «Всадники»: верхние борются руками на живой качающейся опоре
- «Круг с предметом»: чувствовать чужое усилие важнее, чем тянуть сильно
- «Сбрось седока» — заготовка будущей борьбы в партере



Ловкость и командная игра

- Борцовские салки: передвижение только кувырками и перекатами
- Пятнашки ногой развивают быстрые решения и реакцию ног
- Регби на коленях — командная битва, падения безопасны
- Командные игры дают чувство «мы», которого нет в индивидуальном спорте



Игры для головы

- «Пuls»: считать удары сердца вслух — тренировка помехоустойчивости
- «Дыхание»: наблюдать за собой без вмешательства, учиться успокаиваться
- «Зеркало»: копировать партнёра и учиться предугадывать его движения
- «Анабиоз»: оживить партнёра взглядом и мимикой, держа своё лицо





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!
