



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Как ломают защиту: тактика преодоления

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Почему приём упирается в защиту

- Силовое поле: усилия соперников либо складываются, либо гасят друг друга
- Атаковать нужно в сторону наименьшего угла устойчивости соперника
- Усиливая устойчивость в одну сторону, соперник теряет её в другую
- 70-90% времени атаки — создание стартовой ситуации, сам бросок — 10-30%



Два вида защиты: статика и пружина

- Статическая защита: борец напрягается, прижимает локти, «глушит» сдвиг
- Динамическая защита: уход, сближение, разрыв дистанции, смена стойки
- На захват отвечают статикой, на выведение из равновесия — уходом
- Первое умение атакующего — распознать, какая защита перед ним



Три пути сквозь оборону

- Путь силы (56%): точное усилие в сторону наименьшего угла устойчивости
- Путь нейтрализации (29%): сковывание рук, опережение, лишение равновесия
- Путь использования реакции (15%): вызвать защиту и знать ответ заранее
- Тренировка по лестнице: от несопротивляющегося партнёра до схваток с заданием





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!
