



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Как устроена тренировка борца: три части занятия

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Занятие — не хаос, а структура

- Перед первой тренировкой — медосмотр и допуск врача
- Группа 12-20 человек: у каждого есть партнёр по росту и весу
- Три части занятия: подготовительная, основная, заключительная
- Пропустишь часть — травмы или перевозбуждённый ребёнок



Подготовительная часть: разминка с умом

- Построение и приветствие переключают внимание на работу
- Бег и общеразвивающие упражнения готовят тело к нагрузке
- Кувырки и перевороты — акробатика, будущая база бросков
- Падения на бок и спину — школа страховки
- Мост и забегания укрепляют шею и спину под будущий вес соперника



Основная часть: техника и борьба

- Тренер показывает приём, пары отрабатывают без сопротивления, затем сложнее
- Новый материал — только на свежую голову и свежие мышцы
- У младших — борцовские игры и эстафеты вместо схваток
- У старших — учебные и учебно-тренировочные схватки с заданиями
- Заключение: растяжка, дыхание, спокойное завершение занятия





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!
