



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Коронный приём: как он рождается

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Что такое коронный приём

- Приём, который работает надёжнее всего арсенала — даже против готового соперника
- Коронный подтверждается баллами в схватках, а не просто красотой на разминке
- Коронка — центр тактики: вся схватка строит подготовку одного-двух главных орудий
- Любимый приём и коронный — не всегда одно и то же



Почему коронку нельзя назначить

- Один бросок для разного тела — это разные рычаги, углы и точки приложения силы
- Подбор коронки начинается только когда сформировались пропорции тела подростка
- 10–14 лет — возраст накопления широкой базы: обе стороны, все классы приёмов
- Коронку выбирает не только тело, но и характер борца
- Коронка, выбранная слишком рано, часто перестаёт подходить выросшему телу



Как ищут и гранят коронку в «Спарте»

- Тренер наблюдает: какое движение у ученика выходит легче и результативнее
- Кандидата в коронку проверяют практикой — учебными схватками с нарастающим сопротивлением
- Формула методики: бросок в удобную сторону — коронный, в неудобную — боевой
- Огранка: повторения, партнёры с сопротивлением, манекен для шлифовки входа
- Перед турниром нагрузку доводят до максимума за 2-3 недели, затем плавно снижают





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!
