



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Накат в партере

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Три действия наката

- Замок: грудь в спину, кисти сцеплены под животом
- Подрыв: подтянуть на себя + посыл таза вперёд-вверх
- Вращение через собственный мост — «через себя», не «от себя»



2 / 4

Серия — конвейер баллов

- Каждый оборот — 2 балла
- Замок цел → катим снова: второй, третий оборот
- Одиночный накат — эпизод; серия — стратегия



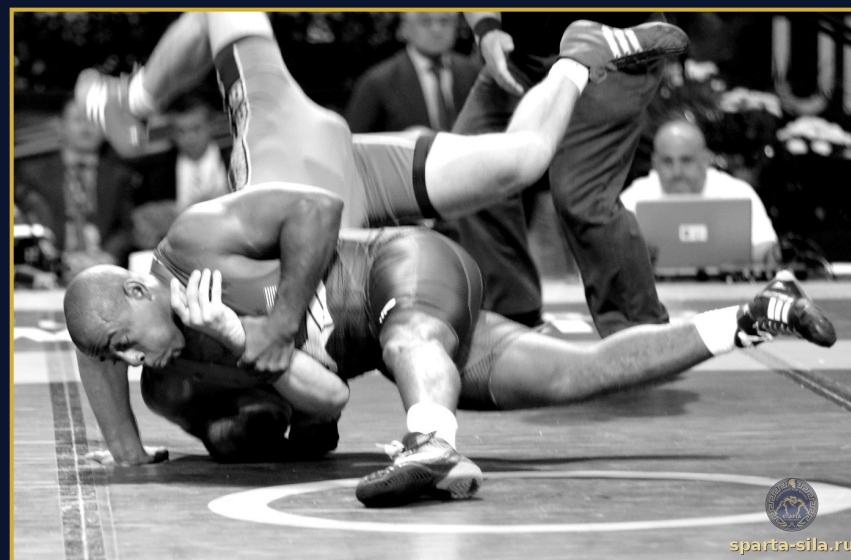
Защита снизу

- Лечь ниже: таз в ковёр, ноги широко
- Локти в стороны — не пустить замок под живот
- Бороться за кисти, «утяжеляться» на подрыве
- Главная ошибка — встать на высокие колени



Как это делают чемпионы

- Джастин Лестер накатывает Балинта Корпаши (будущего чемпиона мира)
- Чемпионат мира — 2015, Лас-Вегас, счёт схватки 8:0
- Замок дожат — катится даже элита





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!
