



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Обратный захват туловища: накат и откат

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Что такое обратный захват

- Атакующий разворачивается лицом к ногам соперника и берёт корпус в замок
- Соперник не видит атакующего — источник силы и коварства приёма
- Замок легален по правилам: ниже пояса в классическом стиле работать нельзя
- Основа семейства приёмов вплоть до знаменитого «обратного пояса» Карелина



Накат с обратным захватом

- Замок берут глубоко на пояснице — чем ниже, тем длиннее рычаг
- Грудь плотно прижата к сопернику, чтобы он не вставил локоть
- Сначала подрыв таза, потом вращение — иначе борец просто елозит
- Приём разучивают серией: перекат — возврат в захват — новый перекат



Перебрасывание прогибом

- Верхний этаж техники: соперник отрывается от ковра и летит через атакующего
- Это механика знаменитого «обратного пояса» Александра Карелина
- Приём требует поставленного моста и школы падений — только для взрослых
- Детям технику показывают, но работают они лишь накаты и перевороты



Защита и откат

- Лучшая защита — не дать сомкнуть замок: уйти в низкий партер
- Откат набегая обгоняет вращение атакующего и накрывает его сверху
- Откат сгибаясь ломает прогиб соперника захватом его рук
- Приём и контрприём учат в паре — атака и ответ идут вместе





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!
