



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Передвижения и маневрирование: ноги решают схватку

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Работа ног и стойка

- Ноги в классике не хватают — ими выигрывают: бросок начинается с шага
- Стоек шесть, рабочих для новичка — два: средняя и высокая
- Низкую и фронтальную стойки на начальном этапе исключаем сознательно
- Вперёд ставится сильная нога — право- или левосторонняя стойка



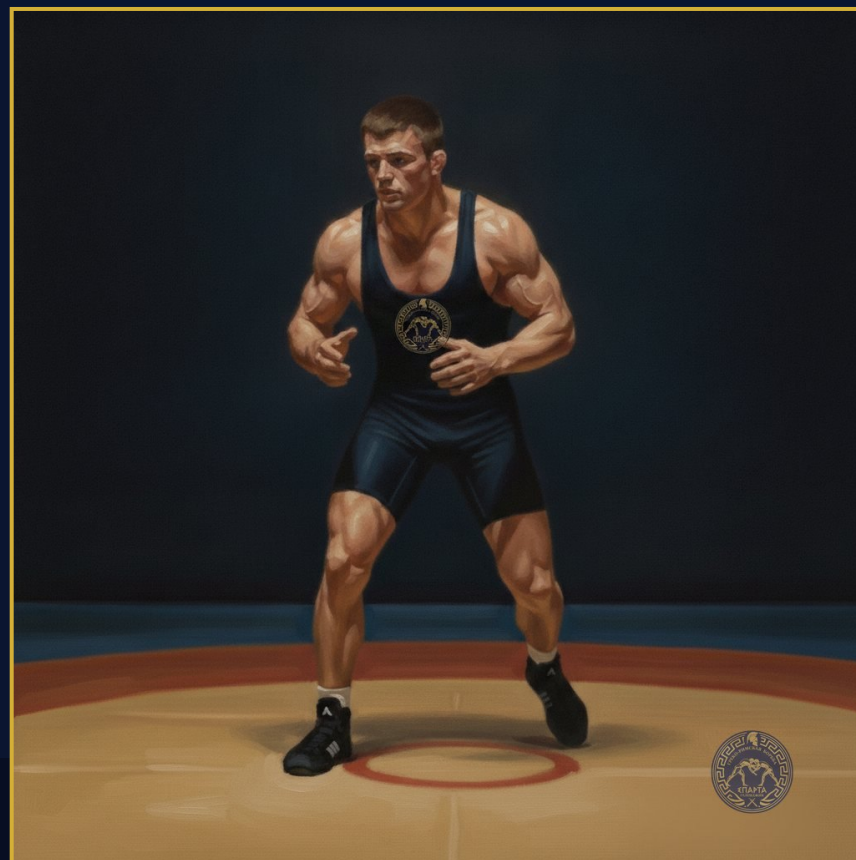
Приставной шаг и три дистанции

- Базовый шаг приставной: одна нога шагает, вторая подтягивается следом
- Скрещивать ноги нельзя — устойчивость теряется от лёгкого рывка
- Три дистанции — дальняя, средняя, ближняя — свой угол разворота на бросок
- Юным борцам сначала ставят борьбу на средней и ближней дистанциях



Маневрирование как тактика

- Шаг по дуге меняет угол атаки, не меняя дистанции до соперника
- Маневрирование сочетают со сменой захватов и повторной атакой
- Край ковра — третий участник схватки, его делают своим союзником
- Приставные шаги в стойке отрабатывают дома перед зеркалом





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!
