



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Перевод рывком за руку

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Три действия приёма

- Захват: запястье + плечо, «прилипающий» хват на движении
- Рывок: вниз-в сторону МИМО себя, с шагом, всем корпусом
- Выход за спину: не отпуская руку, накрыть сверху



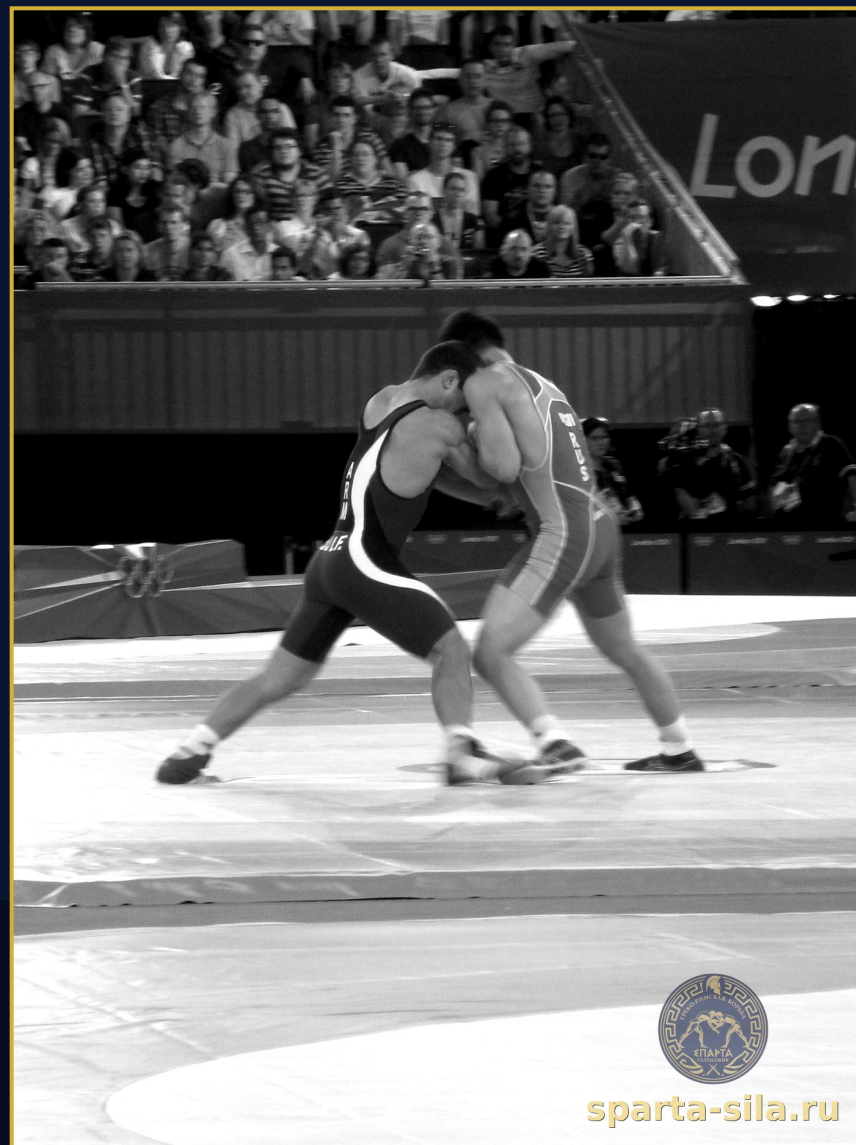
Когда рвать

- Соперник тянется к захвату — вес идёт за рукой
- Соперник давит — чем сильнее, тем глубже провалится
- Соперник возвращает руку — рывок на встречном движении
- Умение вызвать реакцию = половина приёма



Почему учим первым

- Безопасно: соперник приходит в партер на руки и колени
- Закладывает главный навык — чувство момента
- Работает от первых турниров до Олимпиад



sparta-sila.ru



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!
