



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Школа падений: страховка на всю ЖИЗНЬ

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Зачем падать учат раньше бросков

- На каждый бросок в схватке приходится пропущенный бросок
- Парную технику не начинают, пока группа не освоила падения
- Раскрепощённость в схватке — половина техники борца
- Экзамен школы: падения на спину, на бок и вперёд перед приёмами



Группировка — азбука самостраховки

- Сесть, поджать ноги, подбородок прижать к груди, спина круглая
- Мягкий перекат назад до лопаток и обратно — без толчков
- Критерий качества: стукнуло — значит спина или голова ошиблись
- Затем то же движение из приседа и из основной стойки



Падение на спину: лестница из шести ступеней

- Хлопок напряжёнными руками под углом 40–50° к туловищу
- Руки встречают ковёр первыми, разгружая спину и голову
- Ступени: сидя, присед, стойка, партнёр, шест, прыжок
- Каждая следующая ступень отличается от прежней совсем немного



Падение на бок и вперёд: главные ошибки

- На бок приземляется большинство бросков и сваливаний
- Конечное положение: нога подтянута, рука гасит удар
- Падая вперёд, руки не выставляют, а амортизируют сгибом
- Частые ошибки: откинута голова, прямая спина, локоть под себя





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!
