



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Школа захватов: с чего начинается приём

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Захват — дверь в приём

- Схватка — постоянный контакт: отступить и уклоняться правилами запрещено
- Кто выиграл борьбу за захват, тот решает, какой будет схватка
- Захват — не «схватить покрепче», а взять удобно себе и неудобно сопернику
- Руки борца должны стать умнее его самого — это даёт только повторение



Три работы захвата, три дистанции

- Захваты для активности создают постоянное давление и движение
- Захваты-связки — мостики между элементами без потери контакта
- Захваты для реализации — из них сразу идёт приём, атака, защита
- Три дистанции схватки: дальняя, средняя, ближняя — у каждой свой захват
- Ближняя дистанция — царство бросков прогибом



Шесть атакующих захватов

- Из 22 способов захвата борцы постоянно используют лишь шесть
- Захват руки сбоку, рук снизу за локти, из-под плеча и запястья
- Захват шеи и плеча сверху, одной руки сверху и запястья другой
- Атакующий захват даёт 8-9 вариантов атаки, сопернику — один-два
- Держаться можно только за тело выше пояса: кисти, плечи, шею, корпус



Как мы учим захвату

- Ступень 1: форма — положение ладони, локтя, свободная стойка
- Ступень 2: смена захватов без потери контакта — культура движений
- Ступень 3: борьба за захват — только руки, шея и голова, без бросков
- Ступень 4: свой атакующий захват под свой коронный приём
- Силу рук растим парными упражнениями и работой с манекеном





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!
