



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Словарь юного борца: говорим на одном языке

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

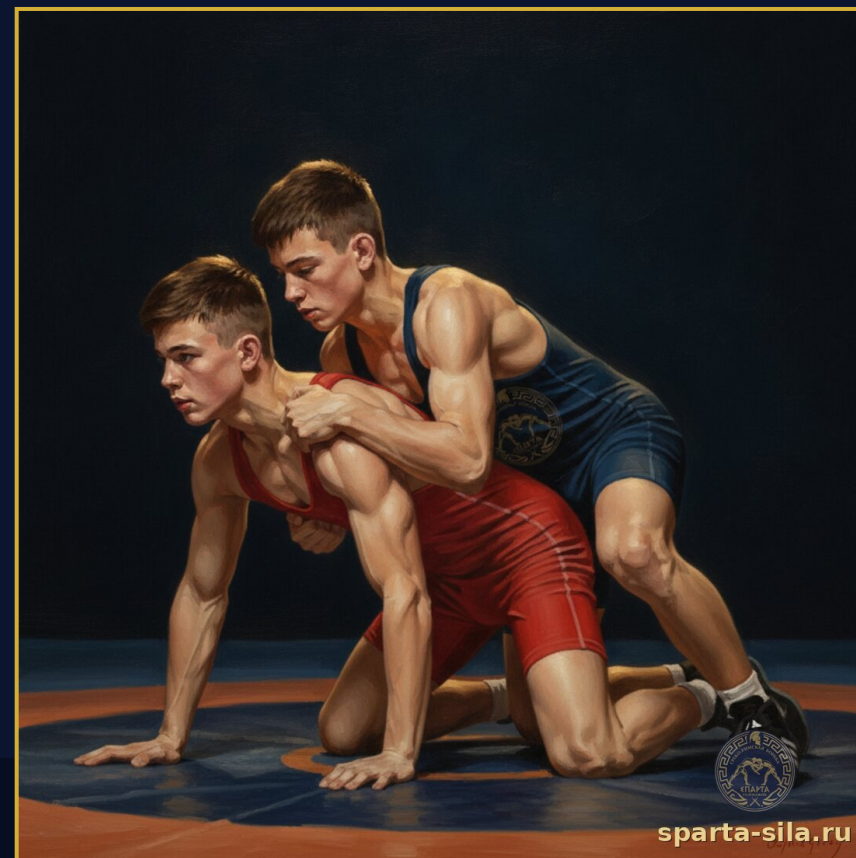
Ковёр и схватка

- Туше — обе лопатки прижаты к ковру: мгновенная победа
- Стойка и партер — два этажа борьбы
- Ковёр — круг диаметром 7–9 метров
- Захваты в классике — только выше пояса



Приёмы и действия

- Перевод, сваливание, бросок — из стойки
- Накат и откат — оружие партера
- Дожим — путь с моста к туше
- Коронный приём — личное оружие борца



Ступени борца

- Группы подготовки: НП → ТГ → ССМ → ВСМ
- Разряды и звания присваиваются по ЕВСК
- Зачётная книжка — «трудовая книжка» спортсмена





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!
