



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

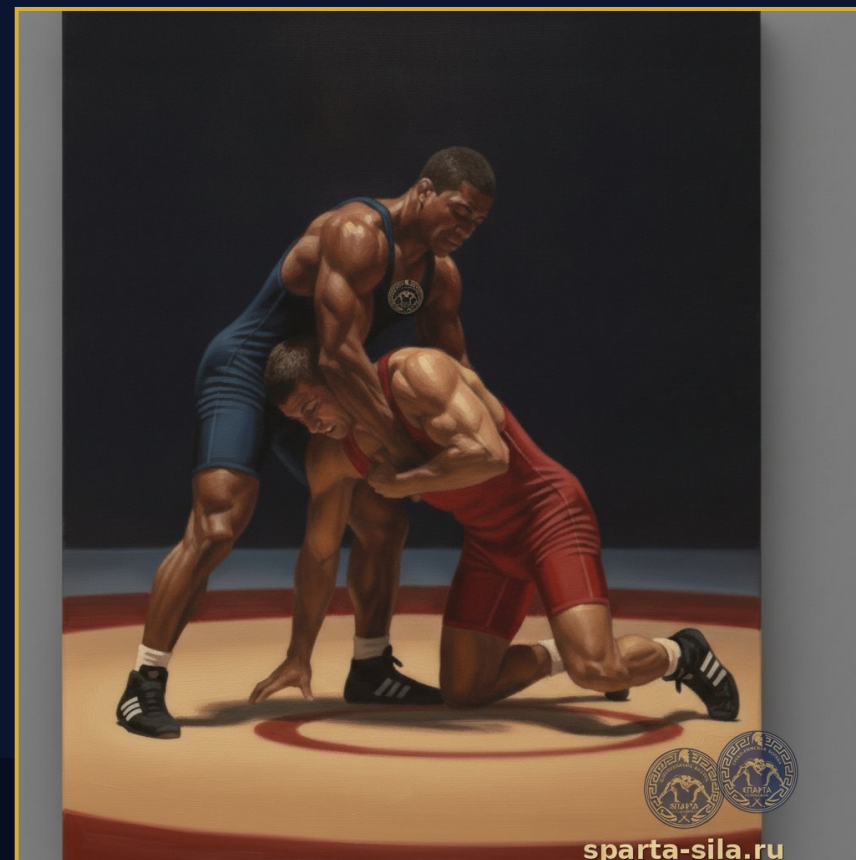
Сваливание наклоном: приём-танк

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

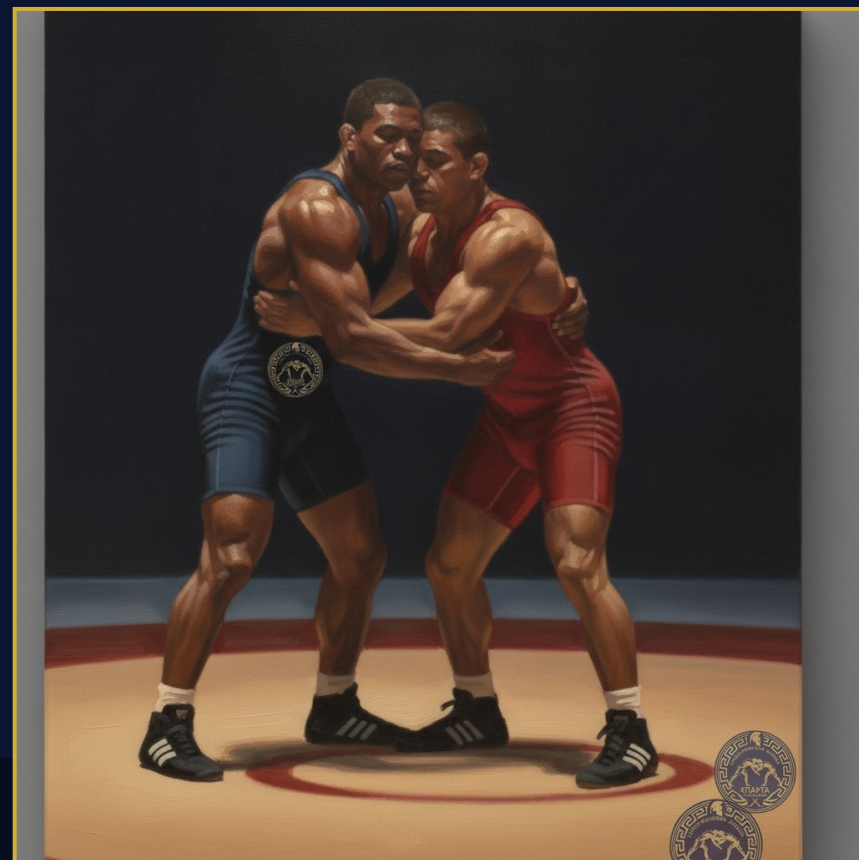
Что такое сваливание наклоном

- Перевод соперника в партер без отрыва от ковра и без полёта
- Только руки, грудь и корпус — атаки в ноги запрещены правилами
- Плотный захват, слом равновесия и давление всем весом тела
- Даём один из первых приёмов стойки — надёжный «план Б»



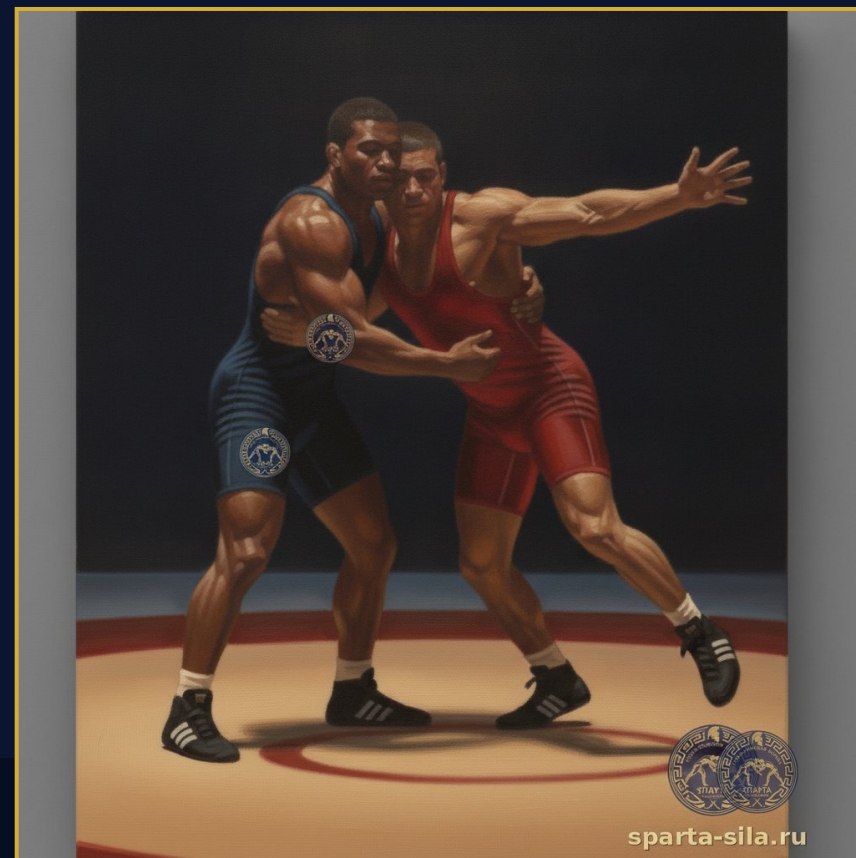
Физика приёма: углы устойчивости

- Атаковать нужно туда, где у соперника наименьший угол устойчивости
- Давление в одну сторону автоматически ослабляет опору с другой
- Соперник сам подсказывает направление атаки своим сопротивлением
- Приём не требует силы — требует правильного угла



Вариант 1: захват руки и туловища

- Одна рука обхватывает корпус, вторая прижимает руку соперника
- Рывок-раскачка — соперник сам смещает вес и выдаёт слабый угол
- Смена направления и наклон вместе с соперником до ковра
- Захват держится до конца — гасит падение и даёт контроль в партере



Комбинации и частые ошибки

- Финишер: заканчивает сбивание, проворот или бросок прогибом
- Starter: угроза сваливания открывает проворот через спину
- Ошибка — валить «в упор» и наклоняться без загрузки соперника
- Ошибка — рыхлый захват пальцами и пауза сразу после падения





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!
