



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Тактика борьбы: думать на ковре

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Что такое тактика

- Техника и сила — оружие борца, тактика — умение им пользоваться
- Три этажа: проведение приёма, ведение схватки, турнир
- Волевой борец навязывает свою манеру борьбы



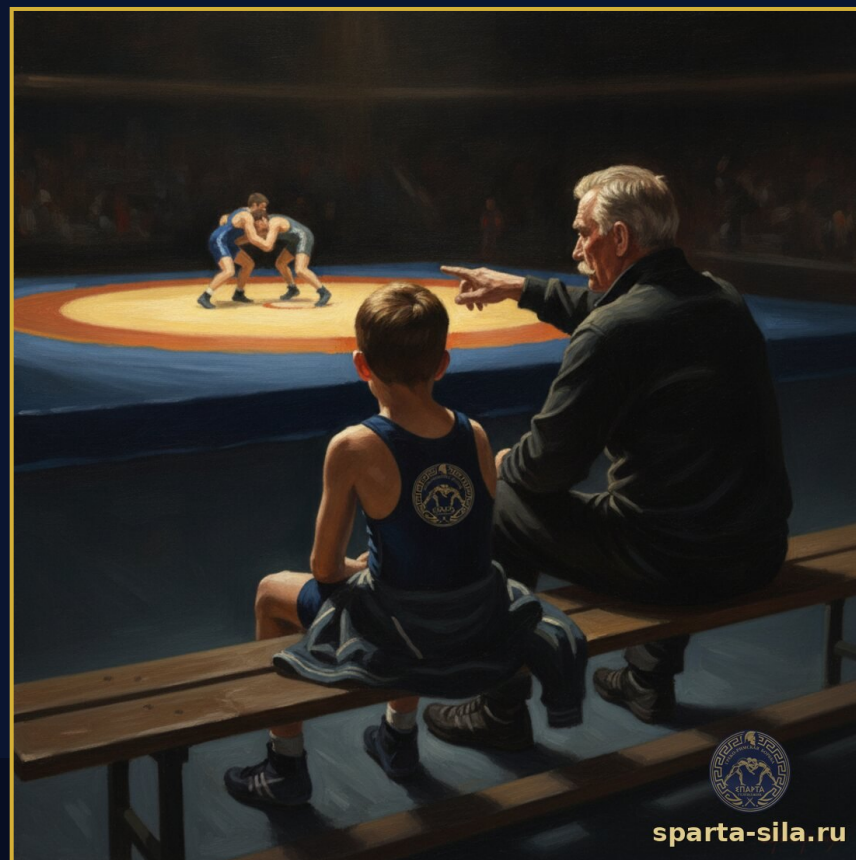
Восемь инструментов подготовки атаки

- Сковывание и выведение из равновесия
- Вызов, угроза, повторная атака
- Маневрирование и территория ковра
- Использование морального состояния соперника



Учим думать с первого года

- Задания на каждую схватку
- Разведка: чужие схватки — открытая книга
- Лучше одно туше, чем сто проведённых приёмов





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!
