



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Манекен: молчаливый спарринг-партнёр

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Зачем борцу манекен

- Манекену не больно и он не устаёт — можно повторить бросок сотню раз без риска
- Каждый новый приём сначала летает манекен, а партнёр получает уже поставленное движение
- Вес манекена подбирают под борца: слишком тяжёлый учит тянуть спиной, а не входить ногами
- Неправильно подобранный по весу манекен — частая причина застоя в развитии навыка



Разучивание бросков

- Первое применение манекена — начальное изучение техники приёма
- Можно остановиться в любой фазе броска и проверить позу без последствий
- Фазы соединяются в слитное движение, темп растёт, идут серии на счёт и на время
- Так рождается специальная выносливость и то самое чувство приёма



Манекен на жгуте: стартовое движение

- Манекен крепится верёвкой с резиновым жгутом к опоре для отработки старта броска
- Борец выполняет колебательные стартовые движения с отклонением около 10 см
- Замена жгута на цепь превращает упражнение в изометрическое удержание
- Динамометр в цепи делает усилие старта измеримым для ребёнка



Мост под нагрузкой и лестница обучения

- На борцовском мосту манекен кладут на себя как отягощение вместо соперника
- Манекен занимает три нижние ступени из семи в лестнице освоения приёма
- После постановки движения на манекене приём переносят на партнёра
- Манекен — фундамент техники, но никогда не заменит живую схватку





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!
