



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

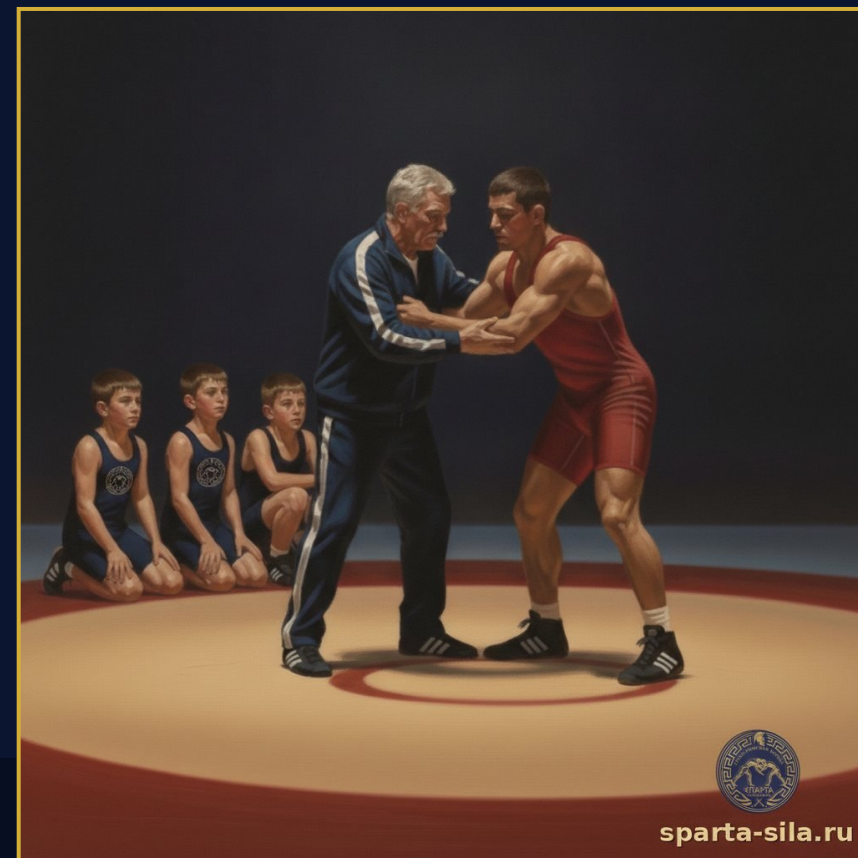
Восемь ступеней освоения приёма

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Приём — это движение плюс сопротивление

- Восемь ступеней усложнения — методика профессора Пилояна
- Путь от тепличных условий до соревновательного стресса
- Меняется не приём — меняются условия, в которых он должен сработать
- Перепрыгивание ступеней — самая дорогая ошибка в обучении борьбе



Ступени 1-4: от идеальных условий до контратаки

- Ступень 1: партнёр не сопротивляется — ставится скелет движения
- Ступень 2: приём проводится на попытке захвата партнёра
- Ступень 3: приём на смене захвата — короткое окно атаки
- Ступень 4: приём как контрприём — навстречу атаке соперника



Ступени 5-8: защита, неопределённость, схватка

- Ступень 5: приём проводится сквозь настоящую защиту партнёра
- Ступень 6: переход к другому приёму — «прививка от упрямства»
- Ступень 7: условия неопределённости — приём выбирают по ситуации
- Ступень 8: учебные схватки — и лишь затем соревнования





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!
