



ШКОЛА ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ «СПАРТА» · ГЕЛЕНДЖИК

Как подбирают спарринг-партнёра

Презентация старшего тренера · sparta-sila.ru

СПАРТА — СИЛА!

Партнёр — главный тренажёр борца

- Результат в борьбе добывается только во взаимодействии с живым человеком
- Три роли: партнёр помогает → противодействует → борется свободно
- Роль на каждое задание тренер называет вслух



Сопротивление дозируется

- Чем сильнее сопротивление — тем ближе условия к соревновательным
- Одно качество за раз: сегодня партнёр защищается только передвижением, завтра — только захватом, послезавтра — только скоростью
- Слабое звено приёма находится и чинится прицельно



Пары и контрольные схватки

- Пары подбираются по весу, уровню, стойке и характеру — и регулярно меняются
- Контрольные схватки не длиннее соревновательных: борец учится чувству времени
- Полноценная борцовская тренировка — одна в день





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!
