

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА. ТРЕНИРОВКИ. СОРЕВНОВАНИЯ. МАСТЕР КЛАСС

Тренер-преподаватель: Василенко Александр Павлович



Тренировка начинается с построения.



РАЗМИНКА.



Элементы борьбы в стойке. Бросок с захватом.



Бросок прогибом.



Отработка движения в партере.



Учебно-тренировочные СХВАТКИ



Физическая подготовка.



Команда



Соревнования



Награждение



Судейство



3-й всероссийский турнир "Кубок Мэра" города Хабаровска



МАСТЕР КЛАСС ОТ МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА А.Ю. Лисица



МАСТЕР КЛАСС ОТ 3-Х КРАТНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР А.А. Карелина И 2-Х КРАТНОГО ЧЕМПИОНА МИРА А.Игнатенко





Спасибо за внимание!
Занимайтесь греко-римской борьбой!

