

# 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!

