

Методические рекомендации по обучению
техники рывка в тяжелой атлетике тренер –
преподаватель МБОУ ДОД СДЮСШОР СИБИРЯК
Приматор В.В.



Старт



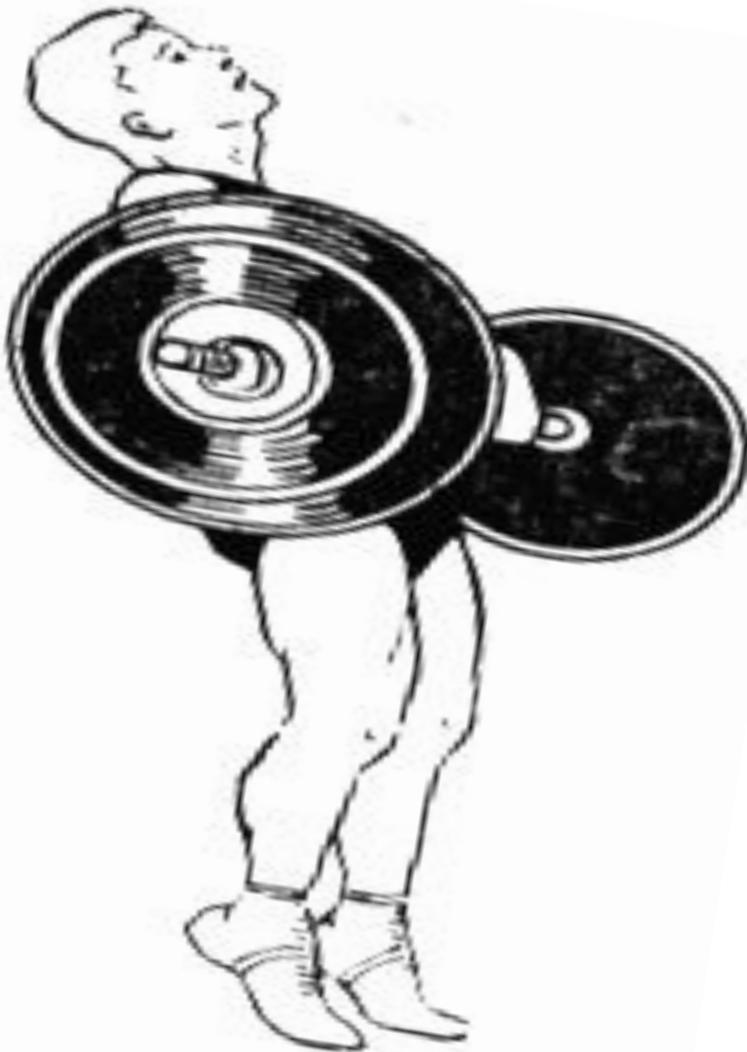
Съём



Тяга



Подрыв



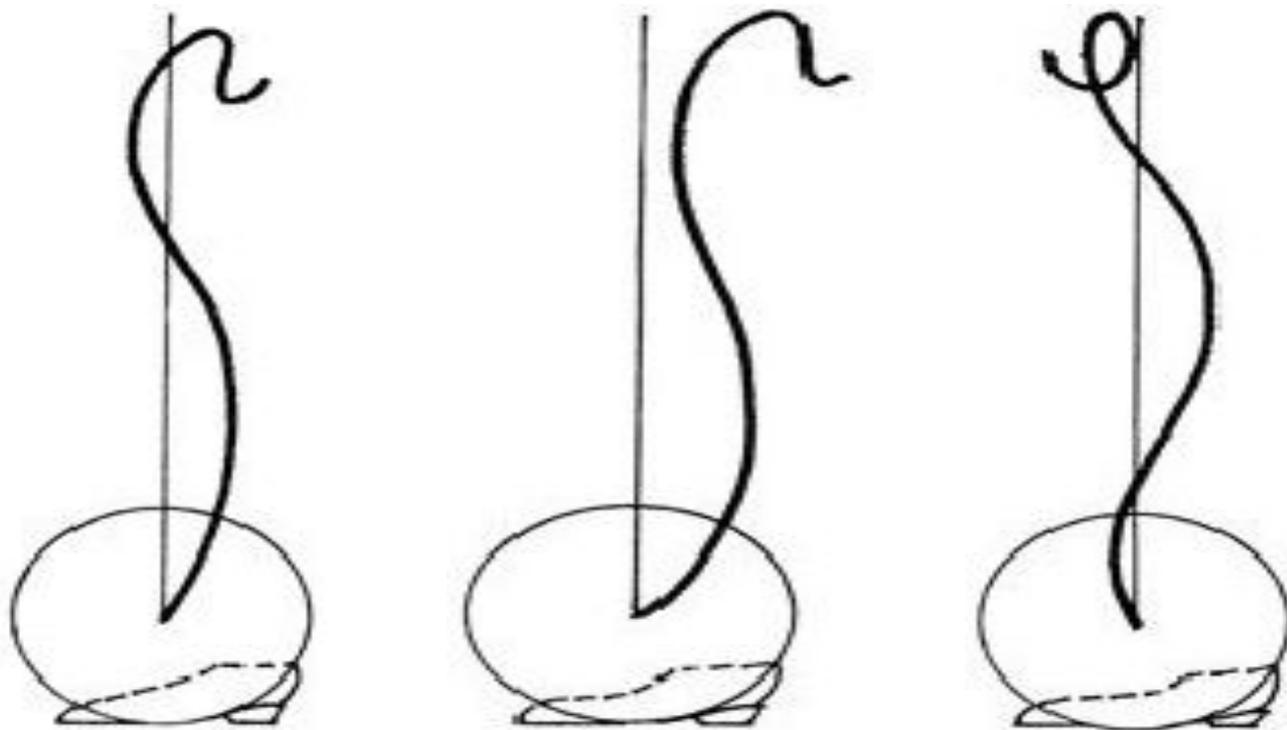
Движение штанги после подрыва



Уход в подсед

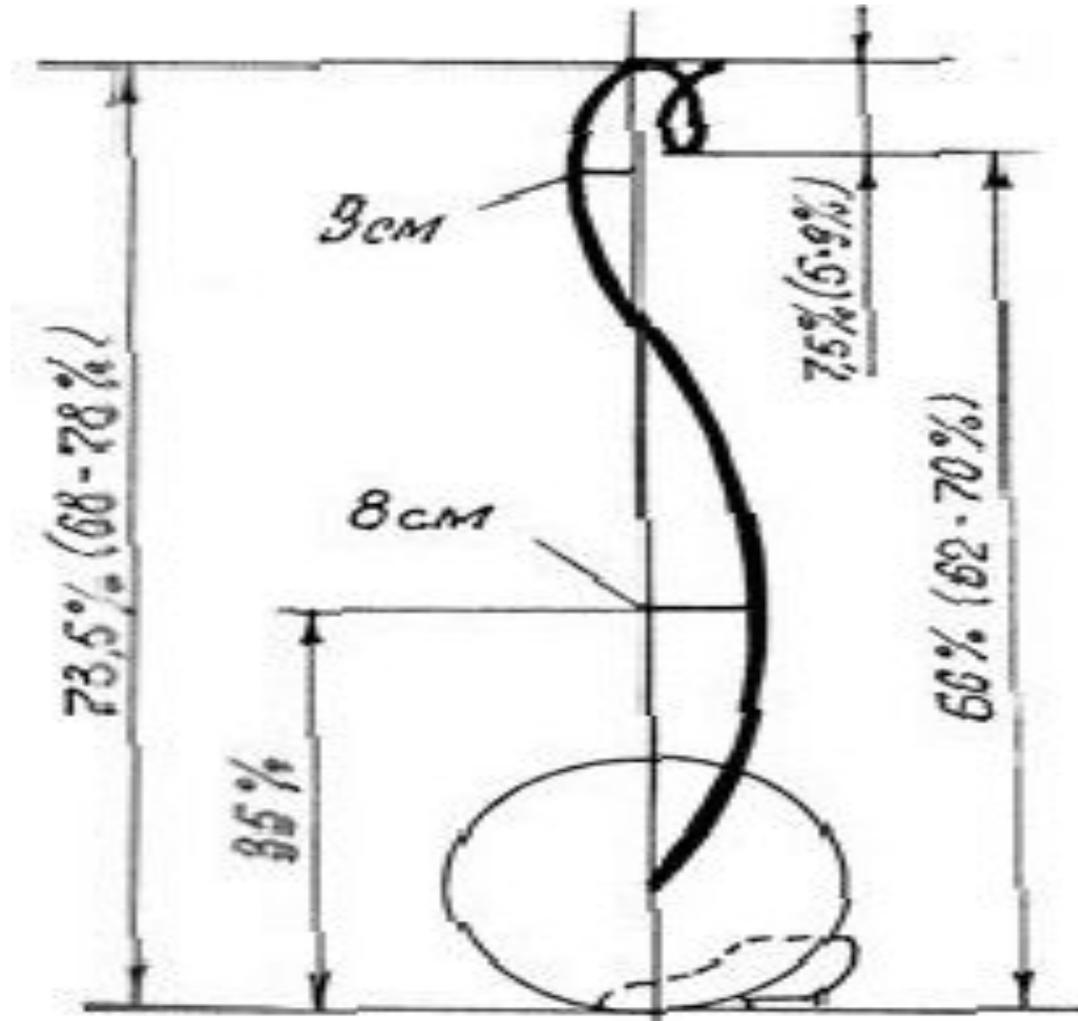


Уход в сед



Типы траекторий при выполнении рывка

Рис. 1. Количественные показатели траектории подъема штанги



А - рывок, (проценты даны от роста атлета)

Рис. 2. Влияние веса штанги (% от максимума) на форму траектории.

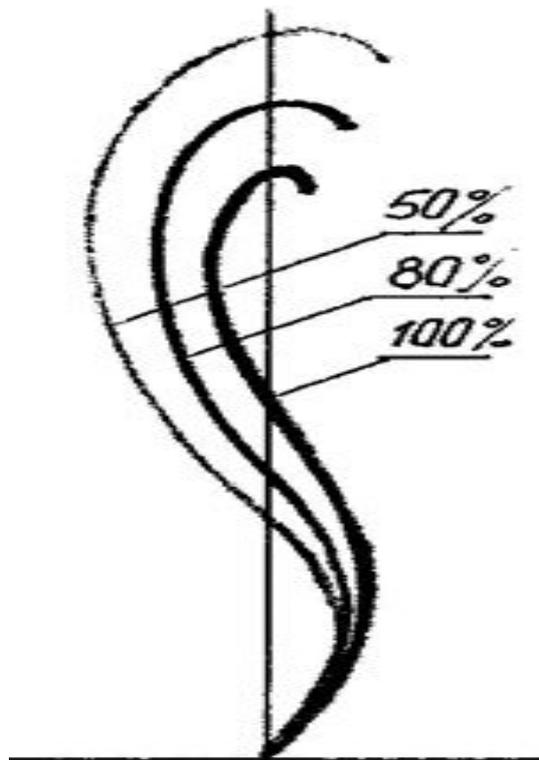
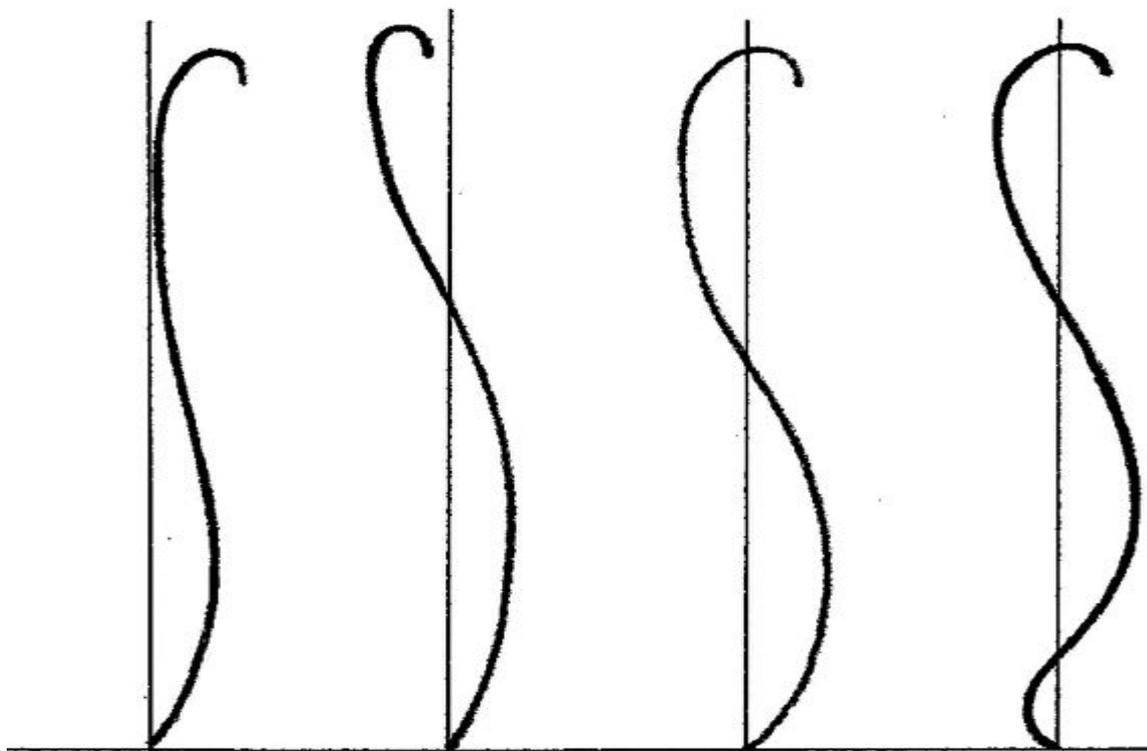


Рис. 3. Группы (А, Б, В, Г) траекторий движения штанги.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!