

Вольная борьба

*Руководитель:
Кольковец Ульяна Владиславовна
Вожатая 3 отряда.*

Вольная борьба-вид спорта,
заключающийся в единоборстве
двух спортсменов по
определенным правилам, с
применением различных приемов.

Цель:

- Научить основным приемам вольной борьбы;
- Формирование здорового образа жизни;
- Развитие личностных качеств;
- Уметь быстро принимать решение;
- Воспитание дисциплины;

Научить:

- Правила вольной борьбы;
- Техника вольной борьбы;

Ожидаемые результаты:

*Освоить основы приемы
вольной борьбы;*



Как все начиналось..

Разминались



Дети делились по парам..



Изучали приемы..







Подготовка к выступлению..



