Учебный материал дистанционного обучения

Старший тренер - преподаватель: Корякин Василий Егорович

1 Разминка.

<https://www.youtube.com/watch?v=dfLeAKZ0_oY>

2 Основная часть.

1. Проходы в ноги:

<https://www.youtube.com/watch?v=HVZSmAnn7Cc>

1. Базовые броски вольной борьбы

<https://www.youtube.com/watch?v=ypCcd5n_-bg>

1. Работа в партер прием накат

<https://www.youtube.com/watch?v=larswPo5hns>

3 ОФП, СФП борцов вольного стиля:

1. Упражнения для координации

<https://www.youtube.com/watch?v=R1qiY74BnP8>

1. Работа с резинкой

<https://www.youtube.com/watch?v=0cNd_rTTTBQ>

4 Заключительная часть:

1. Растяжка ног

<https://www.youtube.com/watch?v=a6RtE39g9sc>

1. Забегания перевороты

https://www.youtube.com/watch?v=HrxsVbM5lsw