Комплекс упражнений по вольной борьбе для занятий дома

Развитие силы мышц рук и пояса верхних конечностей

1. Стоя, сидя или в движении, руки вниз, в стороны, вперед или вверх: сгибание пальцев в

кулак и разгибание; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах; круговые

движения кистями, предплечьями, в одну и другую сторону (пальцы сжать в кулаки);

скрестные движения руками перед грудью и разведение (рывки) прямых рук в стороны,

чередуя с рывками рук, согнутых в локтевых суставах; имитация прямых ударов в боксе.

2. Упор лежа ноги на полу или на гимнастической стенке (скамейке): сгибание и

разгибание рук; то же с попеременным подниманием ног; то же с переносом тяжести тела

то на одну, то на другую руку; сгибание рук и отталкивание от пола с хлопком в ладоши.

3. Стоя на расстоянии одного-двух шагов от стены, ноги на ширине плеч: падение вперед

на стену с упором пальцами или ладонями, сгибая руки; отталкиваясь, возвращение в

исходное положение.

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед, руки на полу: передвигая руки вперед, прийти в

положение упора лежа; таким же способом вернуться в исходное положение.

5. Стоя, ноги врозь, руки вперед: упасть в положение упора лежа; то же, но с поворотом

на 180°.

6. Упор сидя сзади, руки на гимнастической стенке или скамейке, пальцы обращены

назад: поднимая таз, пружинистое покачивание по направлению к ногам.

7. Стоя ноги врозь в передне-заднем положении (широко): захватив голеностопный сустав

впереди стоящей ноги изнутри и упираясь свободной рукой в пол, сгибать и разгибать ее.

Упражнения с гантелями, с дисками от штанги

1. Сидя, стоя или в движении: одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук

в локтевых суставах; поднимание гантелей до подмышек, разводя согнутые руки в

стороны; круговые движения в лучезапястных суставах; одновременное и попеременное

выжимание гантелей вверх.

2. Стоя, одна рука вверх, другая -- вниз: попеременная смена положения рук с

пружинящими приседаниями.

3. Руки за голову, локти подняты вверх: разгибание и сгибание рук. Стоя, руки вниз:

поднимание движением вперед и через стороны. Стоя, руки в стороны: круговые

движения вперед и назад.

4. Стоя, ноги врозь, наклон вперед: поднимание рук в стороны, вперед, назад.

5. Лежа на спине на полу или на гимнастической скамейке, руки в стороны: сведение

прямых рук перед грудью и разведение в стороны.

Упражнения с гирями

1. Стоя, сидя, лежа на спине и стоя на мосту: попеременное или одновременное

выжимание или толчок гирь.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, гиря (две гири) между ногами: поднимание или

выбрасывание гири к плечу или вверх; сгибание рук к плечу, попеременное и

одновременное.

3. Стоя, руки вверх: сгибание и разгибание и сгибание рук, опуская гири за голову.

4. Стоя на специальных подставках или на двух параллельных гимнастических скамейках,

гиря (две гири) между ними, наклон вперед. Поднимание или выбрасывание гири до

уровня груди или вверх.

5. Круговые движения двумя руками (имитация вращения молота), жонглирование одной,

двумя гирями.

6. Поднимание гири на «воротке» хватом сверху.

Упражнения с партнером.

1. Упор лежа, партнер держит ноги за голеностопные суставы, прижимая к своим бедрам:

сгибание и разгибание рук; ходьба на руках пальцами вперед, в стороны, внутрь.

2. Стойка на кистях, партнер поддерживает за голени: сгибание и разгибание рук.

3. Стоя, ноги врозь: руки в стороны-вверх и вниз, партнер, стоящий сзади, оказывает

сопротивление, надавливая или поддерживая за кисти или предплечья.

4. Стоя, ноги врозь, руки за голову, пальцы сжаты в кулаки; партнер, стоя сзади, держит за

запястье: выпрямление рук вверх или в стороны и сгибание в исходное положение с

сопротивлением партнера.

5. Выпад вперед навстречу друг другу, ступни впереди стоящих ног одна к другой, взяться

за руки: сгибание и разгибание рук с сопротивлением.

6. Стоя, ноги врозь лицом друг к другу, левые руки вперед, правые согнуты (кисть в

кисть): с сопротивлением попеременное сгибание и выпрямление рук.

7. Стоя на расстоянии шага лицом друг к другу, ноги врозь, руки вперед в захвате:

разведение и сведение рук с сопротивлением.

8. Стоя лицом друг к другу, руки за голову, партнер захватывает локти: сведение и

разведение рук с сопротивлением.

9. Лежа на спине; партнер находится в упоре лежа, опирается на кисти первого

упражняющегося: одновременное сгибание и разгибание рук.

Тренер-преподаватель: Абдуллаев Багатыр Абулавович.