

Автор: Administrator

18.04.2012 06:11 - Обновлено 23.04.2012 04:40

Приглашаем на **Первый международный учебно-тренировочный семинар по хортингу в Российской Федерации**, г. Москва 20-21 апреля 2012 г. **Семинар проводится**

:

20 - 21 апреля 2012 года

на базе Московского спортивного клуба "ФИТНЕС-ПРОФИ".

Адрес проведения

: 115583 г. Москва, Каширское шоссе, д. 67, корп. 6. (Территория автобусного парка).

Проезд

: от станции метро "Домодедовская", авт. 37 и 95, трол. 67 и 71 в сторону МКАД до остановки «16-й Автобусный парк».

Контактные телефоны: 8-926-160-86-06, 8-925-133-39-49

Содержание занятий (теория, методика, практика) 1. Теория и методика хортинга. 2. Базовая техника приемов, технический арсенал, специальная физическая подготовка.

3. Техника ударов, бросков, ударно-бросковые комбинации хортинга.

4. Основные элементы партера в смешанных единоборствах.

5. Специфика и правила соревнований по хортингу.

6. Аттестационные требования на ученические степени хортинга, последовательность изучения базовой техники.

7. Начальные формы хортинга, их содержание и направленность.