

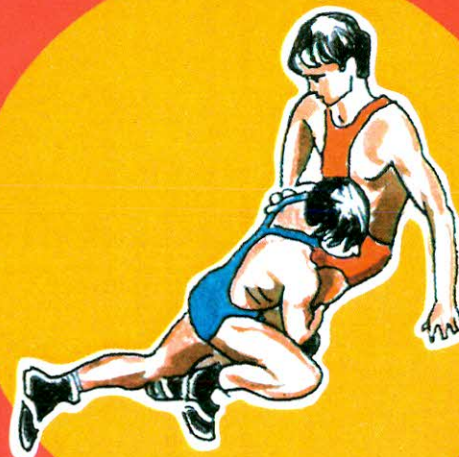


SPORT  
WSZYSTKICH  
DZIECI

02



# WARSZAWA ZAPASNICZY ELEMENTARZ



**SPRINT**  
POLSKIE WYDAWNICTWO SPORTOWE

KONKURS • 100 NAGRÓD

MAŁY SPORT  
WIELKA RADOŚĆ

MAŁY SPORT  
WIELKA RADOŚĆ

MAŁY SPORT  
WIELKA RADOŚĆ

MAŁY SPORT  
WIELKA RADOŚĆ

MAŁY SPORT  
WIELKA RADOŚĆ



SPORT  
WSZYSTKICH  
DZIECI

02

# ELEMENTARZ ZAPASŃNICZY

**SPRINT**  
POLSKIE WYDAWNICTWO SPORTOWE

Książka zaaprobowana  
przez Polski Związek Zapaśniczy  
jako podręcznik do początkowego  
nauczania sportowego

Koncepcja książki i tekst  
**Jan Godlewski**

Rysunki  
**Piotr Szymankiewicz**

Opracowanie  
*Donat Chruścicki*

Zdjęcie *Andrzeja Wrońskiego* na okładce  
*Kuba Atys/DELTA*

© Copyright by Polskie Wydawnictwo Sportowe SPRINT, Warszawa 1995

ISBN 83-86777-02-8

Polskie Wydawnictwo Sportowe SPRINT  
Warszawa 1995 • Wydanie I

ul. Smulikowskiego 1/3, 00-389 Warszawa  
tel./fax 26-28-48, tel. 27-90-11 w. 203, 294

Skład i przygotowanie: „MW Skład” Maciej Wojtkowski – Warszawa  
Druk i oprawa: „Zapolex” – Toruń

## Spis treści

Mały sport – wielka radość.....	3
Kilka słów o historii.....	4
Zapasy – sportem wszystkich dzieci.....	5
Jeśli chcesz zostać zapaśnikiem.....	7
Zrób solidną rozgrzewkę.....	8
Trenuj bezpiecznie.....	9
ABC walki zapaśniczej.....	10
Jak będziesz trenował.....	11
Zawody zapaśnicze.....	13
Czego nie wolno robić w zapasach.....	14
Warto wiedzieć.....	15
Nie pękaj !.....	15
Fair play.....	16
Ministrowiczek zapaśniczy.....	16
Konkurs Polskiego Wydawnictwa Sportowego SPRINT.....	17

