

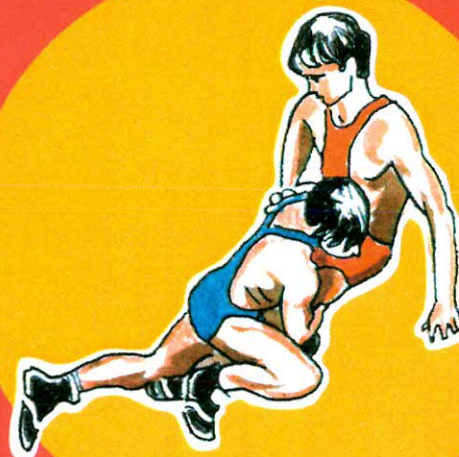


SPORT
WSZYSTKICH
DZIECI

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

