

Рукопашный бой

Задание с 22.10.20 по 25.10.20

1. Нырки, уходы от боковых ударов, прямых ударов
2. «Бой с тенью» без веса (1 подход 3 минуты)
3. Ударная техника ногами по воздуху (1-й подход- 1 минута, 2-й подход-1,5 минуты, 3-й подход-2 минуты).
4. «Бой с тенью», руки, ноги (1 подход- 3 минуты)