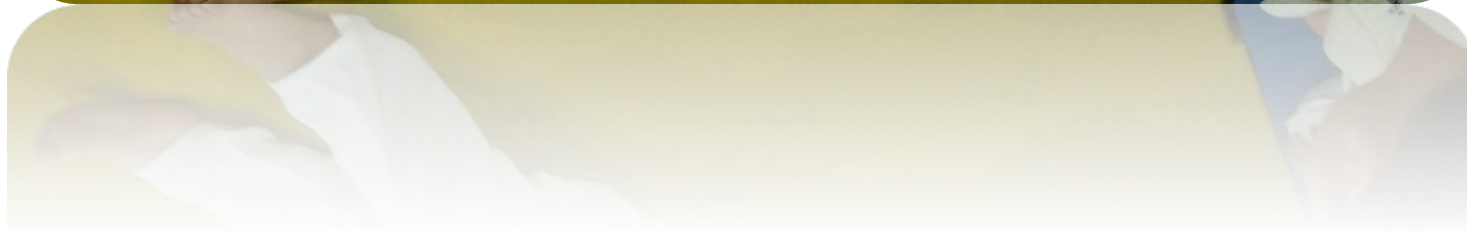


ТЕХНИКА БСКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

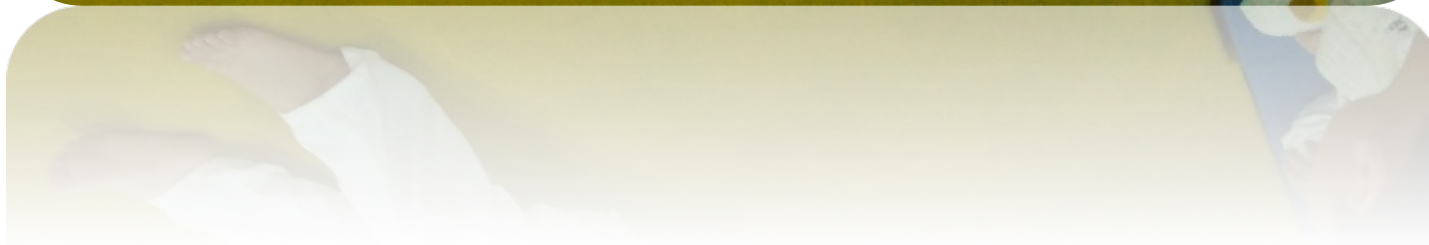
(удержание, удушающий и болевой приёмы)

Тренер-преподаватель Мкртчян С.Р.

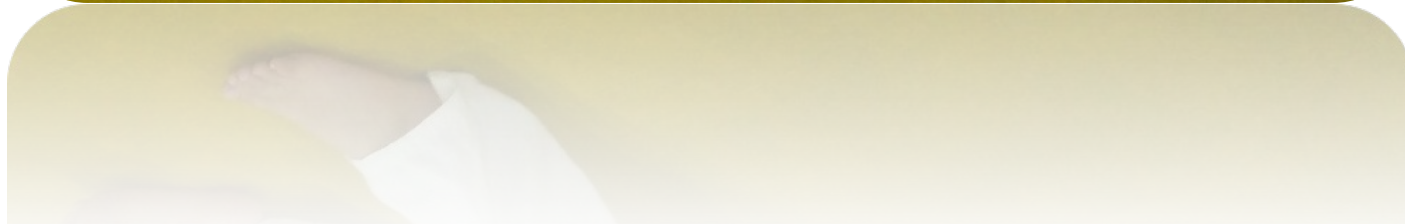
БОЛЕВОЙ - РЫЧАГ ЛОКТЯ



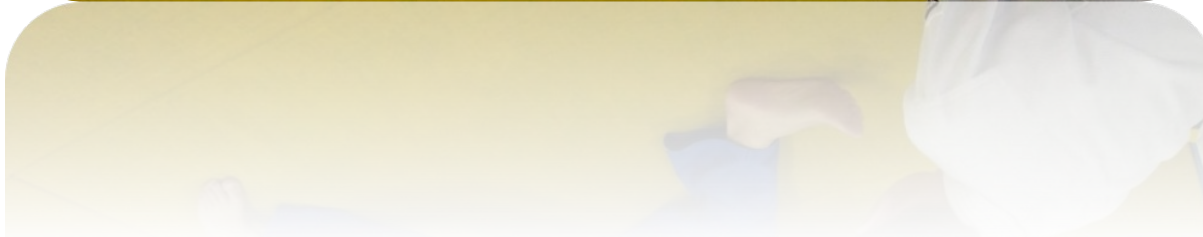
БОЛЕВОЙ - РЫЧАГ ЛОКТЯ



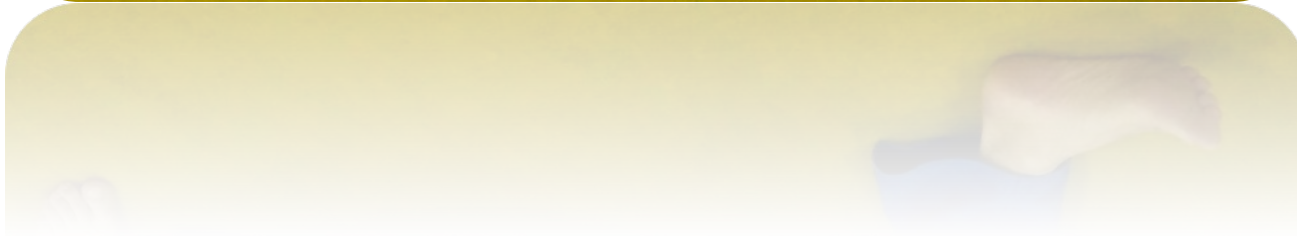
БОЛЕВОЙ - РЫЧАГ ЛОКТЯ



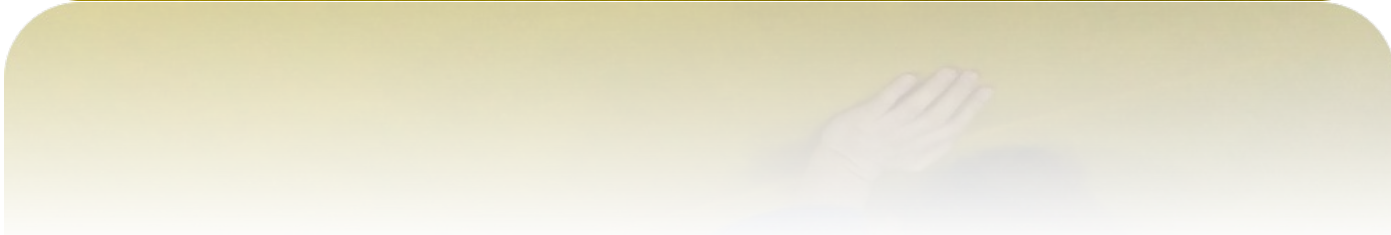
УДЕРЖАНИЕ СБОКУ



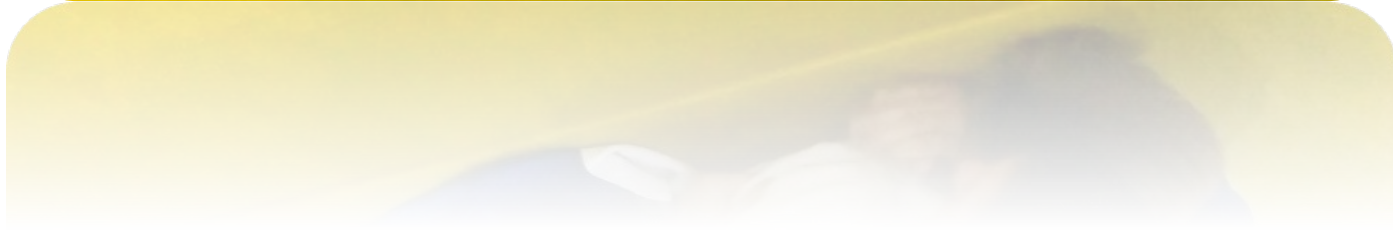
УДЕРЖАНИЕ СБОКУ



УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ



УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ



УДУШАЮЩИЙ ПРИЁМ



УДУШАЮЩИЙ ПРИЁМ



УДУШАЮЩИЙ ПРИЁМ



УДУШАЮЩИЙ ПРИЁМ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Тренер-преподаватель Мкртчян С.Р.