

СЕКЦИЯ БОКСА



ДОКЛАД ПОДГОТОВИЛ

МИРОНОВ АНДРЕЙ ЛЕОНИДОВИЧ

ЧТО ТАКОЕ БОКС?



ИСТОРИЯ БОКСА



ТРЕНИРОВКА



СТИЛИ БОКСИРОВАНИЯ



ИНВЕНТАРЬ



Капа



Пневматическая
груша



Тяжелый мешок

СТОЙКА



УДАРЫ

ДЖЕБ



ХУК



КРОСС



АПЕРКОТ



ЗАЩИТА



ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ



СПАРРИНГ



БОЙ С ТЕНЬЮ



