

# СЕКЦИЯ БОКСА



ДОКЛАД ПОДГОТОВИЛ

МИРОНОВ АНДРЕЙ ЛЕОНИДОВИЧ

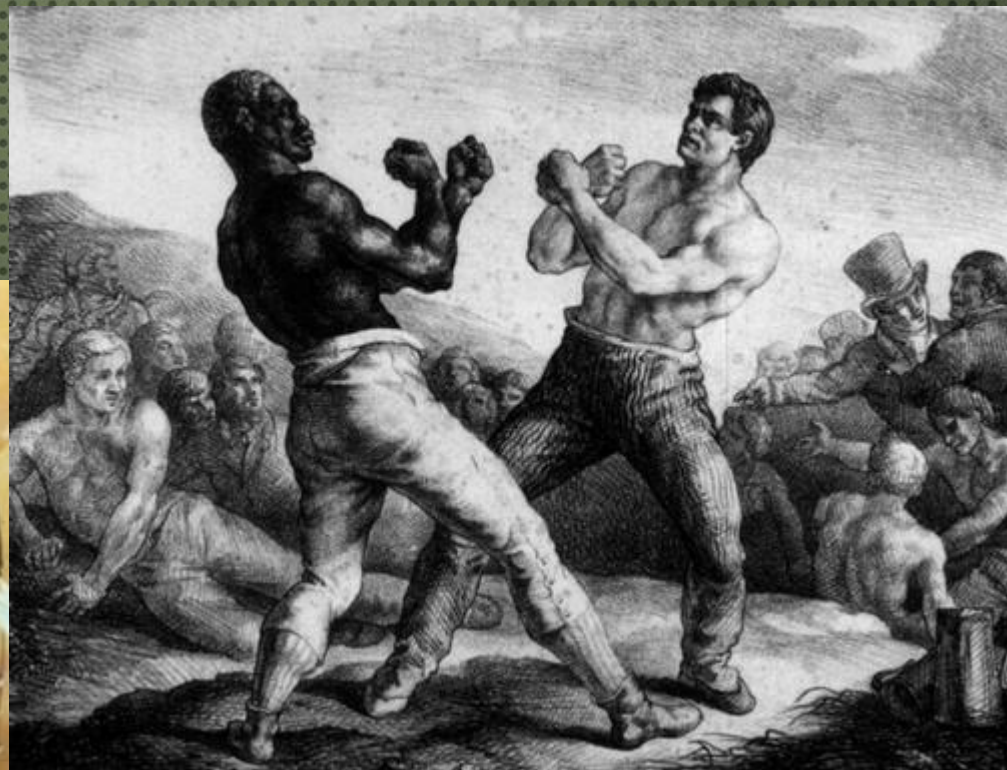


# ЧТО ТАКОЕ БОКС?





# ИСТОРИЯ БОКСА





# ТРЕНИРОВКА





# СТИЛИ БОКСИРОВАНИЯ





# ИНВЕНТАРЬ



Капа



Пневматическая  
груша



Тяжелый мешок



# СТОЙКА





# УДАРЫ

ДЖЕБ



ХУК



КРОСС



АПЕРКОТ





# ЗАЩИТА





# ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ





# СПАРРИНГ





# БОЙ С ТЕНЬЮ





