

# Самооборона

Маргушка.А.В



На самообороне всем  
нравится.



Руководитель очень добрый , и, если кто-то не понял прием, он показывает этот прием снова.



Я не жалею о других хобби, но это хобби для меня самое лучшее.



Это хобби особенно  
тем, что там есть  
разные жанры  
приемов, бросков и  
болевых: самбо,  
Дзюдо и т.д.



**В нашей команде все  
дружные**



**У нас не дерутся ,а  
только отрабатывают  
приемы**

Меня там  
научили:

- 3-м болевым,
- броску через бедро,
- задней и передней подножке,
- и ещё много-

А ещё на  
самообороне тебя  
научат  
оброняться от  
ножа





То, что ты не выучил  
за один год, здесь  
выучишь за один  
урок.



Так какие  
выводы?

Все на  
самооборону!!  
!

Приходи к нам!

Ведь книгу не  
обсуждают по  
обложке.

Посмотри на  
содержание  
выбери главу и  
читай!!!

**Мы  
находимся:  
футбольное  
поле - рядом с  
воротами**

Проект выполнил

Никифоров

Артем

13 город

10 лет