

ТЕХНИКА БРОСКОВ

(передняя подножка, задняя подножка, через спину,
через бедро, подножка назад с седом)

Тренер-преподаватель Мкртчян С.Р.

ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА



ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА



ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА



ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА



ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА



ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА



БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО



БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО



БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО



ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С СЕДОМ



ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С СЕДОМ



ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА С СЕДОМ



БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУКАВОВ



БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУКАВОВ



БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ДВУХ РУКАВОВ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

Тренер-преподаватель Мкртчян С.Р.