

# ТЕХНИКА БРОСКОВ

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

Тренер-преподаватель Мкртчян С.Р.

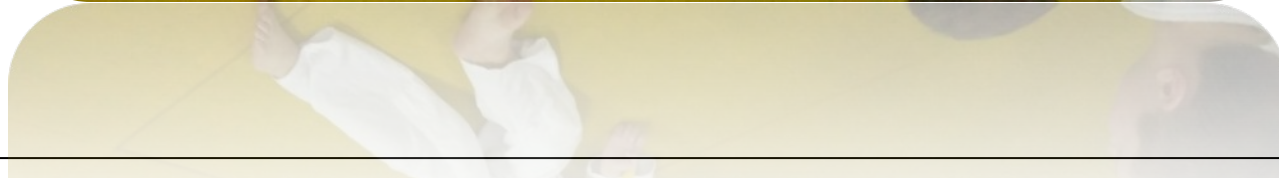
# ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА



# ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА



# ПЕРЕДНЯЯ ПОДНОЖКА



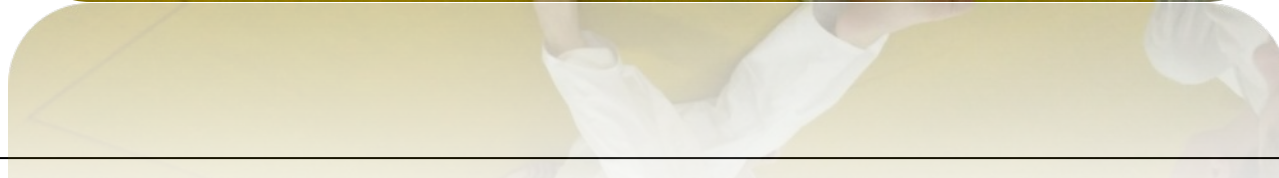
# ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА



# ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА



# ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА



# БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО

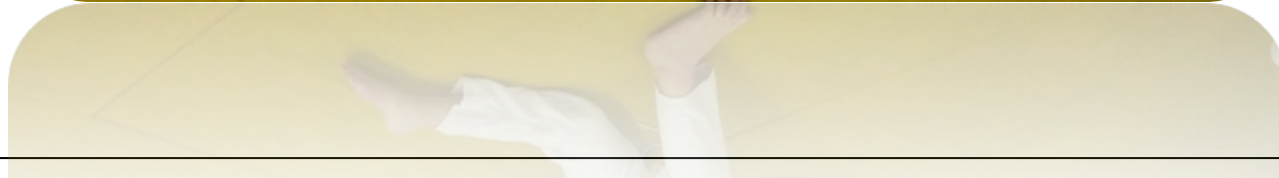




# БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО



# 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.