

**Дзюдо. Техника борьбы в стойке от Александра Яцкевича (70 мин.)**

Уфа, Россия

Производство студии «Каллиста».

1 – специальные подготовительные упражнения (в движении, на месте, в парах; эмитация, учикоми); 2 – техника борьбы за захват (освобождение от захватов под локоть и за воротник); 3 – техника защиты от грузинской борьбы (пять вариантов); 4 – броски с падением sutemiwaza; 5 – обманные и контратакующие действия. Учебный материал проиллюстрирован фрагментами схваток чемпионата Европы 2002 года и чемпионатом мира 1995 года.

---

**Цена: 170 руб.**Тип объявления:  
Продам, продажа, продаю

Торг: неуместен

**Павлов Дмитрий****8-916-124-59-49**