**Борьба «Хапсагай»**

**Разминка, ОФП и СФП**

1. [**https://youtu.be/liZa3gRetF8**](https://youtu.be/liZa3gRetF8)
2. [**https://youtu.be/g9Y5DaEMI3U**](https://youtu.be/g9Y5DaEMI3U)

**Основная часть-**

1. Бросок «Кочерга»

[**https://youtu.be/xezNq7ARJnc**](https://youtu.be/xezNq7ARJnc)

1. Бросок «Вертушкой»

[**https://youtu.be/RI5Pxgmy4Z8**](https://youtu.be/RI5Pxgmy4Z8)

1. Бросок прогибом «классический», «захватом руки и туловища» и «зашагиванием»

[**https://youtu.be/VcMWWwG07Q4**](https://youtu.be/VcMWWwG07Q4)