Дзюдо (Иванов Д.Ф.)

Техника безопасности при выполнении упражнений в домашних условиях (ДЮСШ-Мирный.рф/distant distantsionnoe-obuchenie/)

Разминка перед тренировкой дома

1. <https://youtu.be/VwSLBxNbRAY>

Основная часть

- Базовые упражнения без партнера дома

1. Выполняем дома три серии.

<https://youtu.be/wr1OCefvsWw>.

2. Комплекс разминочных упражнений в партере.

<https://youtu.be/Cbo3EsVoe6c>

3. Постанока ноги в дзюдо.

https://youtu.be/bg23hxP2pUk

ОФП и СФП

1. Комплекс упражнений на все группы мышц.

<https://youtu.be/31uiqRQKGxs>

2. Комплекс упражнений по ОФП.

https://youtu.be/wr1OCefvsWw

3. Комплекс упражнений по ОФП.

<https://youtu.be/zave2RypQow>

4. Растяжка для борцов после каждой тренировки.

<https://youtu.be/UApF3hH_yYg>