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/ao6sYr3yF2U>
2. <https://youtu.be/yXKcDiu50NE>
3. <https://youtu.be/RMl3LxfJS_0>

Основная часть

1. Выполняем дома три серии.

<https://youtu.be/wr1OCefvsWw>

1. Постановка ног в дзюдо.

<https://youtu.be/XLCniOTlq-4>

ОФП и СФП

1.Комплекс упражнений по ОФП.

<https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk>

2. Растяжка для борцов после каждой тренировки.

<https://youtu.be/UApF3hH_yYg>