Дзюдо (Мамышев Н.В.)

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

Разминка

1. Разминка для дзюдоистов, комплекс упражнений на координацию. https://youtu.be/QY8tesRhIiY

2. Комплекс упражнений для разминки.

<https://youtu.be/yXKcDiu50NE>

Основная часть

<https://youtu.be/wr1OCefvsWw>

ОФП и СФП

1. Комплекс упражнений на ноги и на руки ОФП.

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

2. Работа на ноги, подходы на броски и ОФП

<https://youtu.be/XAyvLHR4AW0>

3.СФП

<https://youtu.be/wnrAYrmDAoQ>