

отделение кёкусинкай каратэ - педагоги доп.образования Долгополова Ж.Г. и Долгополова О.Г.
тренировка 25 апреля 2020 для спортсменов сборной группы (группа1,2 и 4) и старшей группы (группа 3).

vk.com/club73085309

#лучшедома

Поиск

Оксана

Все записи Записи сообщества

Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ
три минуты назад

ТРЕНИРОВОК СТАРШЕЙ ГРУПП НА СУББОТУ 25 АПРЕЛЯ:
НЕЖЕН СТУЛОМ
ДЕЛАЕМ 5 РАЗ, МЕЖДУ КОМПЛЕКСАМИ ОТДЫХ 2
МИНУТЫ.
ПОСЛЕ ВИДЕО РАСТЯЖКА - ГОТОВИМ СВЯЗКИ И СУСТАВЫ ДЛЯ РАБОТЫ НОГАМИ.
ДАЛЕЕ ВИДЕО - ОТРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ СО СТУЛОМ.
И ПОСЛЕ ВИДЕО - ОТРАБОТКА МАЭ-ГЭРИ И ЁКО-ГЭРИ.
https://www.youtube.com/watch?v=1Go-ZYq_5E4
<https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA>
<https://www.youtube.com/watch?v=4UzeAKb0qxA>
<https://www.youtube.com/watch?v=iY00Xf8tmM4>
<https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg>

Автор: Оксана Долгополова

ALLBLANC FIT
13 Side squeeze Time 00:01:36.93
NEXT tricept push kick
4th Round

УТС под руководством ... 64

Жизнь клуба 222

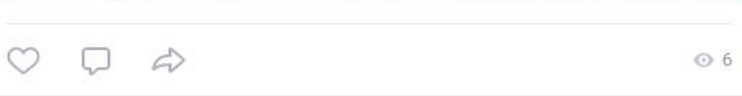
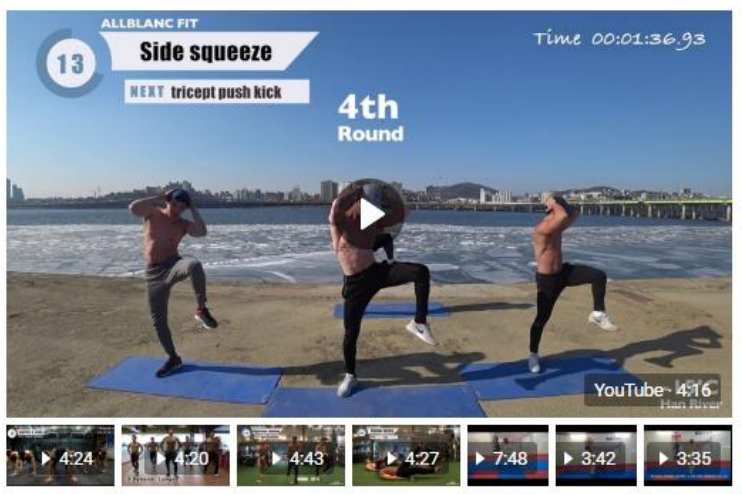
Видео 89 ред.

3:35
10 раз левой ногой и 10 раз правой ногой
отработка маэ-гэри и ёко-гэри

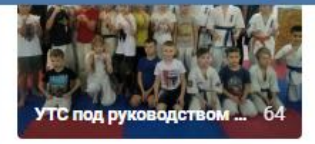
Введите здесь текст для поиска

19:10 24.04.2020

ПОСЛЕ ВИДЕО РАСТЯЖКА - ГОТОВИМ СВЯЗКИ И СУСТАВЫ ДЛЯ РАБОТЫ НОГАМИ. ДАЛЕЕ ВИДЕО - ОТРАБОТКА УДАРОВ НОГАМИ СО СТУЛОМ. И ПОСЛЕ ВИДЕО - ОТРАБОТКА МАЭ-ГЭРИ И ЁКО-ГЭРИ. https://www.youtube.com/watch?v=1Go-ZYq_5E4 https://www.youtube.com/watch?v=4dH528sDhGA https://www.youtube.com/watch?v=4UzeAKb0qxA https://www.youtube.com/watch?v=iY00Xf8tmM4 https://www.youtube.com/watch?v=A8FhYFw5RAg



Сегежский клуб Кёкусинкай каратэ



Видео 89 ред.



отработка маэ-гэри и ёко-гэри



РАСТЯЖКА

