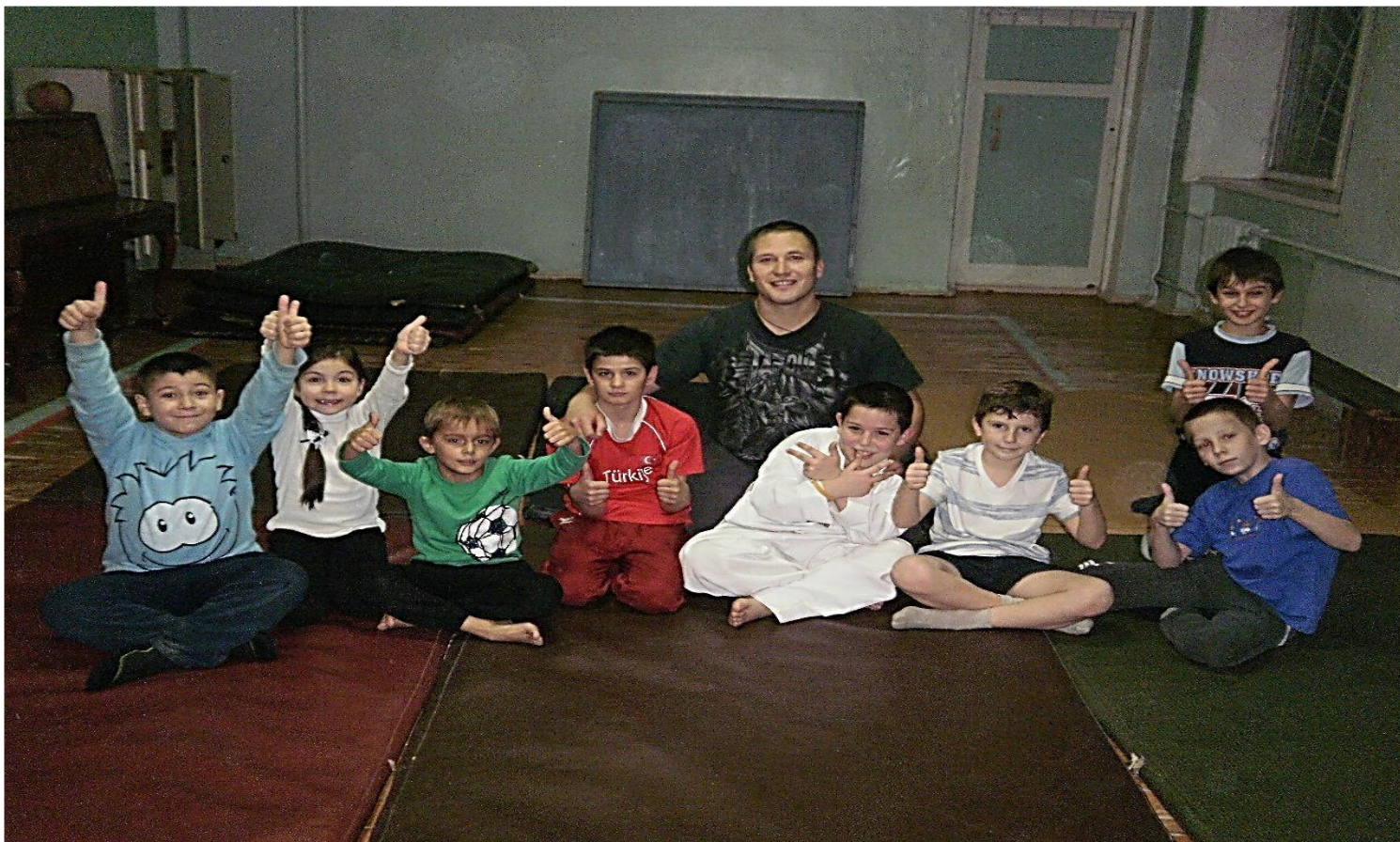


Гурток загальної фізичної підготовки з елементами Джиу - Джитсу



Запорізька загальноосвітня школі I-III
ступенів № 89
2016-2017 навчальний рік

Тренер Серков Євген Олександрович



Серков Евгений Олександрович

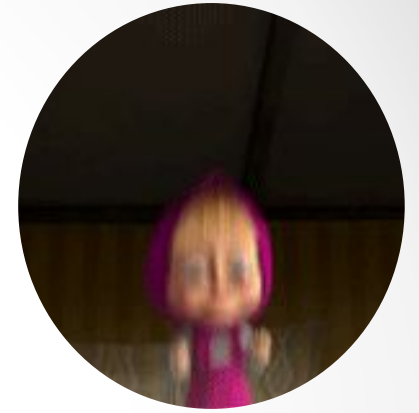
Спортивное кредо:

- Борьба это пожалуй то, что заставляет себя ЧУВСТВОВАТЬ ЖИВЫМ.



Початок тренування.

Розминка

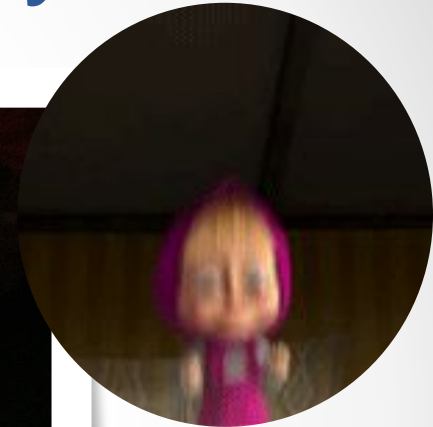


Розминка Прес

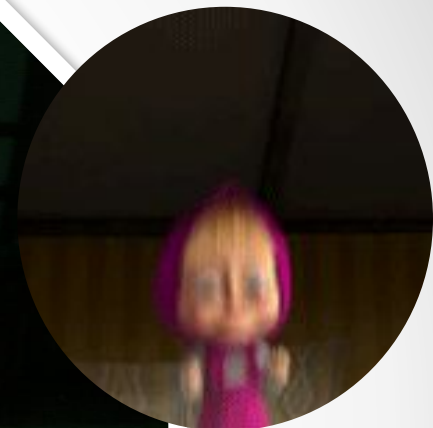


Розтягування

Відпрацювання прийому



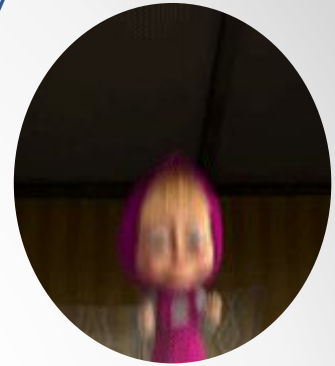
Задущливий прийом «трикутник»



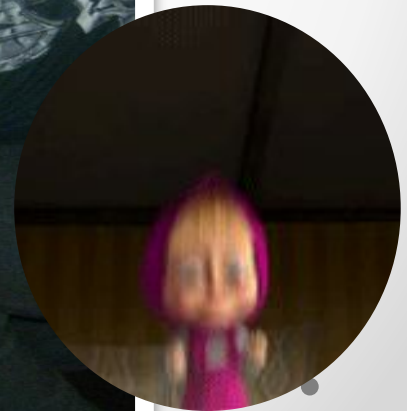


Відпрацювання прийому

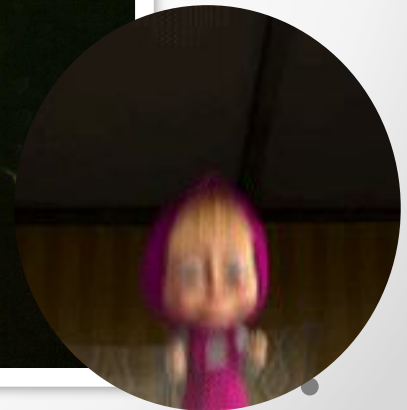
«Гільотина»



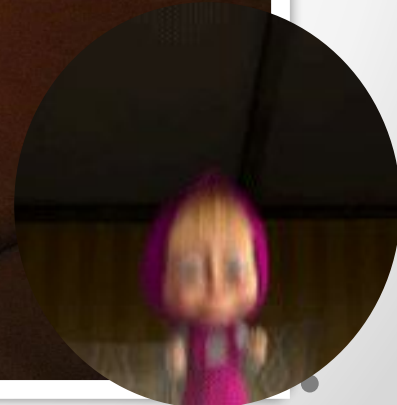
навчання «Кидок через руку»



навчання «Підсікання під ногу»



відпрацювання «Закритого гарду»





Дружна спортивна родина 89





Дякую за увагу!
Всім натхнення у роботі!