

Урок №59

Тема уроку: Техніка удару зовнішньою частиною підйому

1. Комплекс ЗРВ: https://www.youtube.com/watch?v=ei_h9Xs8CW8
2. Переглянути відео: <https://www.youtube.com/watch?v=yYK4lvXcOjY>