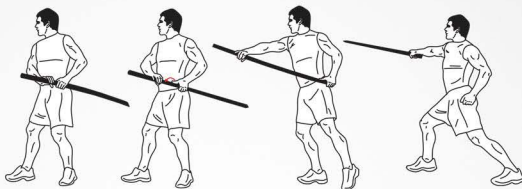


ИАЙДО

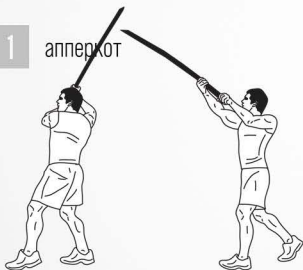
ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net | 10 комбо каждое
УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подхода УРОВЕНЬ III 5 подходов
ОТДЫХ до 2 минут

Начальный этап
для **КОМБО:**

1. Захват
2. Поворот
3. Вынос
4. Горизонтальный удар



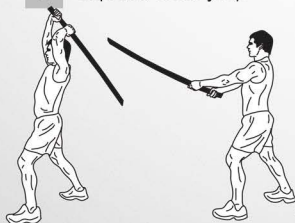
1 апперкот



2 диагональный удар



3 вертикальный удар



4 горизонтальный удар (двумя руками) & диагональный удар

