

1 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	Judo roll (план)
---	------------------



кувырок с левой ноги на стопе, правая на голени через плечо, правая рука под себя с замаха (обе руки прямые сначала задают инерцию ныряния). Приходим на другую ступню и другую голень.