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.