Judo roll 10.08.2025 B 7:38

$oldsymbol{1}$ упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1 Judo roll (план)

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 1

Judo roll 10.08.2025 B 7:38

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 2

Judo roll 10.08.2025 в 7:38

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.

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 3