

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	4
Характеристика двигательного действия	5
Подводящие упражнения для освоения подхода	9
к партнеру и захвата его.....	9
Подводящие упражнения для изучения выведения партнера из равновесия и падения назад.....	10
Подводящие упражнения для изучения подбива	11
Подводящие упражнения для изучения поворота грудью к ковру	13
Имитация броска прогибом с манекеном.....	14
Упражнения для усвоения броска прогибом с партнером	16
Литература.....	18