

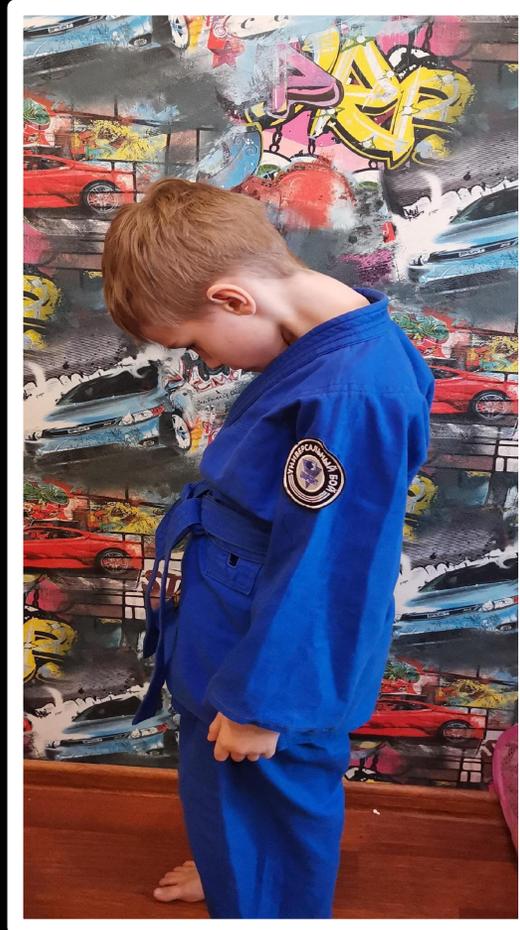
Меня зовут Даниил, мне 8 лет. Родители с раннего детства прививают мне, что если человек хочет быть здоровым и сильным он должен заниматься спортом. Я два года занимаюсь рукопашным боем. Три раза в неделю я хожу на тренировку. И мне это очень нравится.

Рукопашный бой это почти бесконечное сочетание вариантов и вариаций развития событий. Это чем-то похоже на все игры и особенно шахматы, но в рукопашном бою комбинации варианты развития событий просто бесчисленны. И ко всем не подготовишься. Для этого нужно применять свой Интеллект. Чтобы думать здесь и сейчас.



Моё утро начинается с зарядки.

ХОДЬБА НА МЕСТЕ



Наклоны головой

Приседания

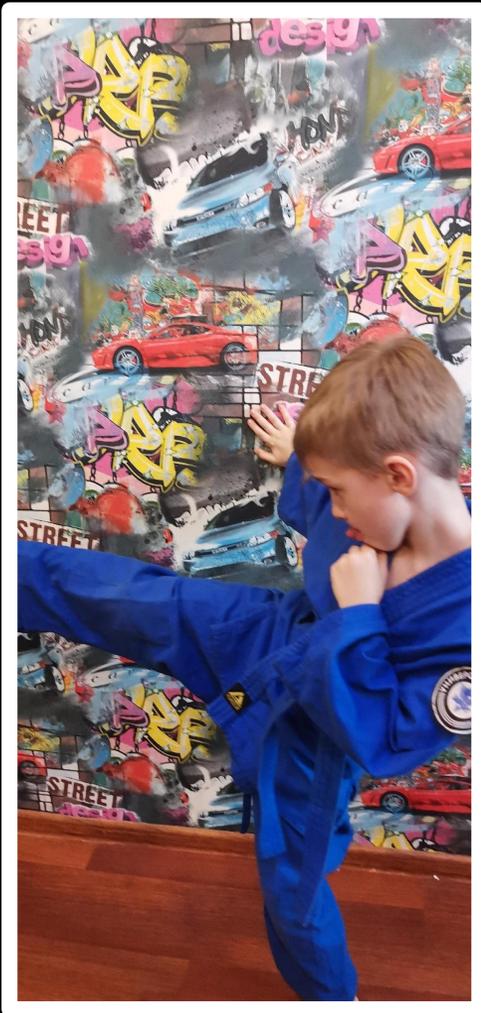


Отжимание

Чтобы поддерживать хорошую физическую форму, мы тренируемся дома.



Отработка приемов.



Спасибо за внимание.

Спортивных вам успехов.