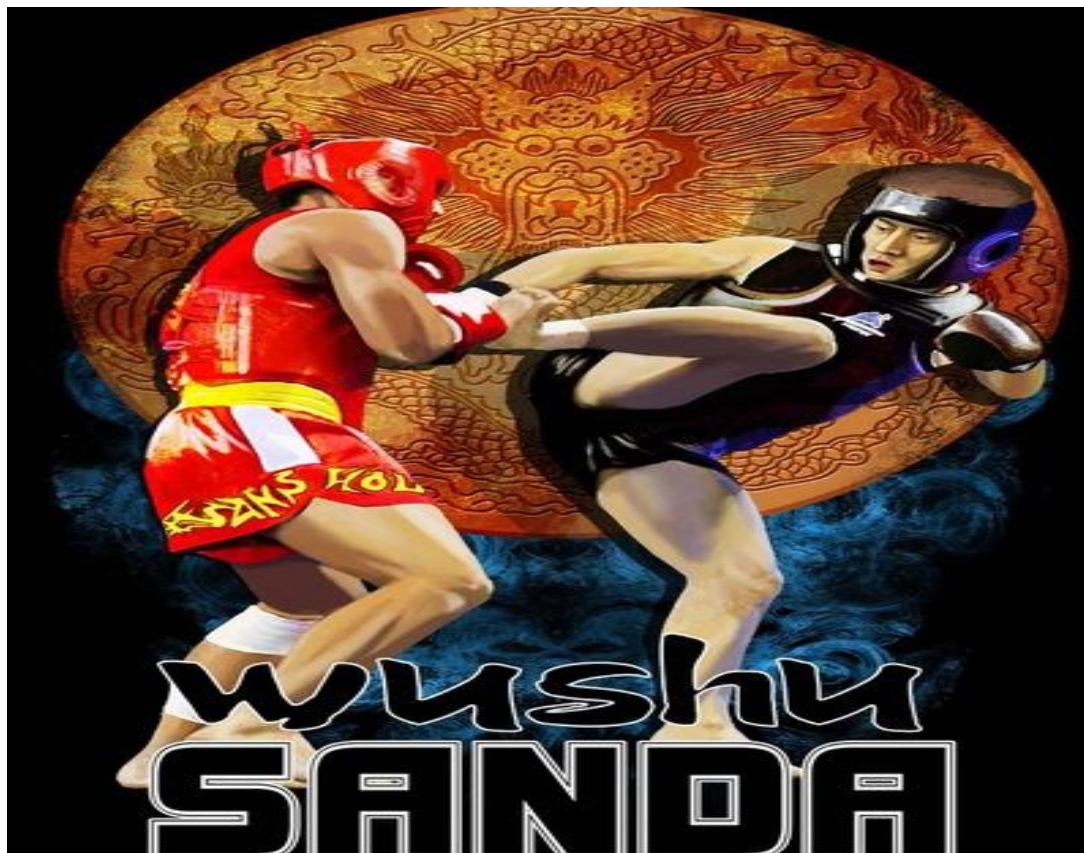
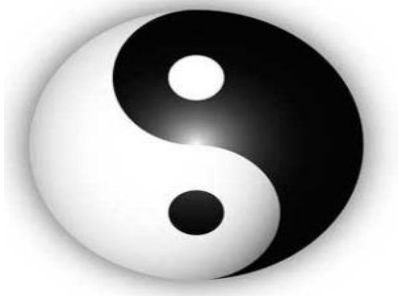


УШУ-САНЬДА



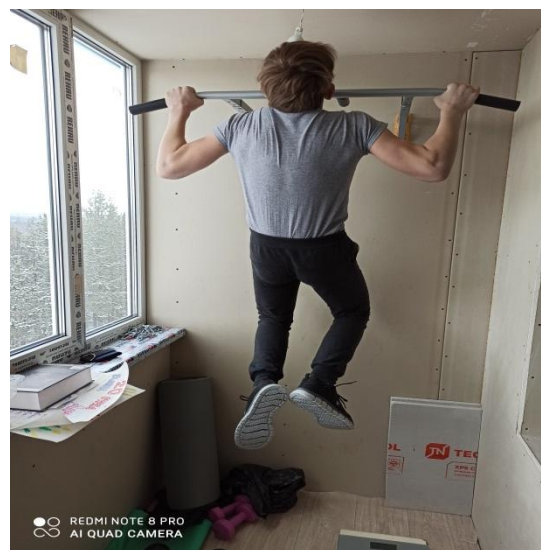
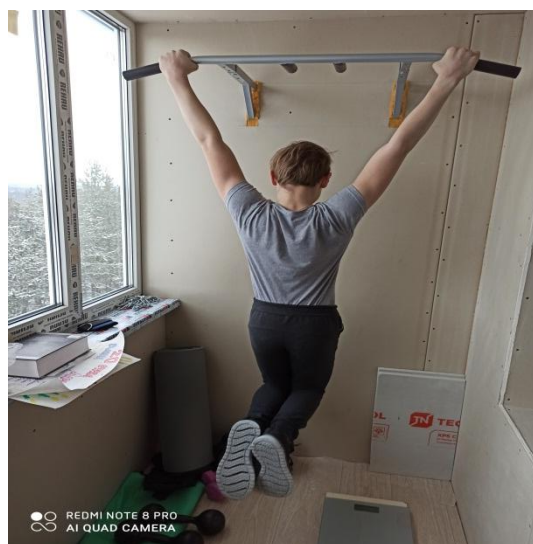
Презентацию подготовил

Тарасенко Лев



- Я стал заниматься Ушу-саньда, потому что у меня не было особого выбора, так как мой отец тренер по данному виду спорта. В возрасте 5 лет он меня привел в зал, за что я ему благодарен.
- Саньда – динамичный вид спорта, включающий в себя: как ударные, так и бросковые техники.
- В отличие от других спортивных единоборств, поединки проходят на помосте, что добавляет зрелищности соревнованиям.
- Ушу способствует всестороннему физическому развитию, большую часть в подготовке спортсмена занимает общефизическая подготовка.
- Мне очень нравятся нестандартные сложные упражнения, которые я и продемонстрирую в своем комплексе.

Подтягивания узким/ широким хватом



Отжимания от пола/ от стены



ВЫПРЯЖИВАНИЯ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ

СИДЯ/ СТУЛЬЧИК

