

*Методические разработки тренера – преподавателя по кикбоксингу Кривоzubова А.В.*

Развитие скоростно-силовых качеств кикбоксёров. Круговая тренировка.

Техника ударов коленями

Обучение удара в кикбоксинге – «маваши гери».