

Программа дистанционного обучения по ДЗЮДО (дети 6-18 лет)

Тренер-преподаватель Быков Вячеслав Григорьевич

№	Дата	День недели	Название темы	Ссылка в интернете
1	02.11.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ВЫСТАВЛЕННУЮ НОГУ (ДЭ-АШИ- БАРАЙ) 6.1. БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА ПОД ОСТАВЛЕННУЮ НОГУ (ХИДЗА ГУРУМА) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=nMJKrpXOKM4 https://www.youtube.com/watch?v=uNXyAXwuZD_M
2	04.11.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec

			(ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) 6.1. ПЕРЕХОДА НА УДЕРЖАНИЕ С ВЫСОКОГО ПАРТЕРА 6.2. УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ (ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ)	https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=CFhA0Y9bvz8
3	06.11.2020	Пятница	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ 5.1. ПРИСЕДАНИЯ 4*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.2. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw
4	09.11.2020	Понедельник	1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ

			<p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)</p> <p>6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА)</p> <p>5.1. БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА (УКИ-ГОШИ)</p> <p>5.2. ОТХВАТ (О-ГОШИ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=MrND2i28QvE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=AHQW03mGIjY</p>
5	11.11.2020	Среда	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ)</p> <p>6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА)</p> <p>6.1. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУК (ЕКО-КАЭРИ -ВАДЗА)</p> <p>6.2. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ (ЕКО-КАЭРИ -ВАДЗА)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p> <p>https://yandex.ru/video/preview?text=ЕКО-ГЕРИ-ВАДЗА&path=wizard&parent-reqid=1605158737831846-926633355342111667800274-production-app-host-sas-web-yp-90&wiz_type=vital&filmId=14920274218747610867</p>
6	13.11.2020	Пятница	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.1. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ 5.2. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 3* 20 ПОВТОРЕНИЙ 	https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw
7	16.11.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) 6.1. БРОСОК СКРУЧИВАНИЕМ ВОКРУГ БЕДРА (УКИ-ГОШИ) 6.2. ОТХВАТ (О-ГОШИ) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=DHEmzMo9Ef0 https://www.youtube.com/watch?v=k5OsTwwdnUk

8	18.11.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУК (ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА) 6.2. ПЕРЕВОРОТ С ЗАХВАТОМ РУКИ И НОГИ (ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://yandex.ru/video/preview?text=ЕКО-ГЕРИ-ВАДЗА&path=wizard&parent-reqid=1605158737831846-926633355342111667800274-production-app-host-sas-web-yp-90&wiz_type=vital&filmId=14920274218747610867
9	20.11.2020	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8

			<p>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 3*20 ПОВТОРЕНИЙ</p> <p>5.1. РАСТЯЖКА НОГ 1 МИНУТЫ</p> <p>5.2. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 3*20 ПОВТОРЕНИЙ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw</p>
10	23.11.2020	Понедельник	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p> <p>3. РАЗМИНКА</p> <p>4. АКРОБАТИКА</p> <p>5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ)</p> <p>6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА)</p> <p>6.1. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ПОДБИВОМ (О-ГОШИ)</p> <p>6.2. ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ГОЛЕНЬЮ (О-УЧИ-ГАРИ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jz4b4i6eL-k</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=HKNbi0uHcZo</p>
11	25.11.2020	Среда	<p>1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ)</p> <p>2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg</p>

			<ol style="list-style-type: none"> 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. ПЕРЕВОРОТ КЛЮЧОМ ЗАХВАТОМ ПОЯСА И РУКИ ИЗ-ПОД ПЛЕЧА (ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА) 6.2. ПЕРЕВОРОТ РУКАМИ СНИЗУ (НЭ-КАЭРИ-ВАДЗА) 	https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=BaDORvpcK0g https://yandex.ru/video/preview?text=ПЕРЕВОРОТ%20РУКАМИ%20СНИЗУ%20ДЗЮДО&path=wizard&parent-reqid=1605159202964704-607868830937838098600107-production-app-host-vla-web-yp-280&wiz_type=vital&filmId=2377983979041207989
12	27.11.2020	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) <ol style="list-style-type: none"> 5.1. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.2. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ 4 ПОДХОДА 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=Pu4y9a6TkrA https://www.youtube.com/watch?v=E3_FkI4FRFc&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY

13	30.11.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО ПОДБИВОМ (О-ГОШИ) 6.2. ЗАЦЕП ИЗНУТРИ ГОЛЕНЬЮ (О-УЧИ-ГАРИ) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=jz4b4i6eL-k https://www.youtube.com/watch?v=HKNbi0uHcZo
14	02.12.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. ПЕРЕВОРОТ КЛЮЧОМ ЗАХВАТОМ ПОЯСА И РУКИ ИЗПОД ПЛЕЧА (ЕКО-КАЭРИ-ВАДЗА) 6.2. ПЕРЕВОРОТ РУКАМИ СНИЗУ (НЭ-КАЭРИ-ВАДЗА) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=BaDORvpcK0g https://yandex.ru/video/preview?text=ПЕРЕВОРОТ%20РУКАМИ%20СНИЗУ%20ДЗЮДО&path=wizard&parent-reqid=1605159202964704-607868830937838098600107-production-app-host-vla-web-yp-280&wiz_type=vital&filmId=2377983979041207989

15	04.12.2020	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ <ol style="list-style-type: none"> 5.1. ПРИСЕДАНИЯ 6*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.2. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.3. РАСТЯЖКА НОГ 2 МИНУТЫ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=MimSwDVh-8U https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw
16	07.12.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ ОДНОЙ РУКИ (СЭОИ-НАГЭ) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=asd1jLHV2Oc

			6.2. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА (О-СОТО-ОТОШИ)	https://www.youtube.com/watch?v=mvmKXAhgGCE
17	09.12.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. . РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. ПЕРВОРОТЫ (АСАЭКОМИ ВАДЗА) УРОК №1 6.2. ПЕРВОРОТЫ (АСАЭКОМИ ВАДЗА) УРОК №2 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://vk.com/club86637182?z=video-86637182_456239019%2Fvideos-86637182%2Fpl_-86637182_-2
18	11.12.2020	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) НА НОГИ <ol style="list-style-type: none"> 5.1. ПРИСЕДАНИЯ 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.2. РАСТЯЖКА НОГ 2 МИНУТЫ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw

19	14.12.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЩАХВАТОМ ОДНОЙ РУКИ (СЭОИ-НАГЭ) 6.2. ЗАДНЯЯ ПОДНОЖКА (О-СОТО-ОТОШИ) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc https://www.youtube.com/watch?v=asd1jLHV2Oc https://www.youtube.com/watch?v=mvmKXAhgGCE
20	16.12.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. . РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. ПЕРВОРОТЫ (АСАЭКОМИ ВАДЗА) УРОК №1 6.2. ПЕРВОРОТЫ (АСАЭКОМИ ВАДЗА) УРОК №2 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://vk.com/club86637182?z=video-86637182_456239019%2Fvideos-86637182%2Fpl_-86637182_-2

21	18.12.2020	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) <ol style="list-style-type: none"> 5.1. НА НОГИ (ПРИСЕДАНИЯ) 6*20 ПОВТОРЕНИЙ 5.2. РАСТЯЖКА НОГ 2 МИНУТЫ ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА С ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА 3*20 ПОВТОРЕНИЙ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=t8fUlq53Z8s https://www.youtube.com/watch?v=Y20fgNny7Cw https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw
22	21.12.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. КОНТРПРИЕМ ОТ ОТХВАТА ИЛИ ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКИ (О-СОТО-ГАЭШИ) 6.2. КОНТРПРИЕМ ОТ 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc

			ЗАЦЕПА ИЗНУТРИ ГОЛЕНЬЮ (О-УЧИ-ГАЭШИ)	
23	23.12.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. УДЕРЖАНИЕ СБОКУ С ЗАХВАТОМ СВОЕЙ НОГИ (МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ) 6.2. ОБРАТНОЕ УДЕРЖАНИЕ СБОКУ (УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ) 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ https://www.youtube.com/watch?v=WHvDnaVWAzI https://www.youtube.com/watch?v=rbHCawqpS-M
24	25.12.2020	Пятница	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП) <ol style="list-style-type: none"> 5.1. СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА 6*20 	https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=Pu4y9a6TkrA

			<p>ПОВТОРЕНИЙ 5.2. ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ 6 ПОДХОДОВ</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=E3_FkI4FRFc&t=1s https://www.youtube.com/watch?v=K5UVjeNCKmY https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc</p>
25	28.12.2020	Понедельник	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПАДЕНИЯ (УКЭМИ) 6. ТЕХНИКА БРОСКОВ (НАГЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. КОНТРПРИЕМ ОТ ОТХВАТА ИЛИ ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКИ (О-СОТО-ГАЭШИ) 6.2. КОНТРПРИЕМ ОТ ЗАЦЕПА ИЗНУТРИ ГОЛЕНЬЮ (О-УЧИ-ГАЭШИ) 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=Nq6-h39r9a8 https://www.youtube.com/watch?v=YDjkrwR7yFc</p>
26	30.12.2020	Среда	<ol style="list-style-type: none"> 1. ПРИВЕТСТВИЕ (ТАЧИ РЭЙ) 2. ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА (ОБИ) 3. РАЗМИНКА 4. АКРОБАТИКА 5. ПРИВЕТСТВИЕ НА КОЛЕНЯХ (ДЗА-РЭЙ) 6. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ (КАТАМЭ-ВАДЗА) <ol style="list-style-type: none"> 6.1. УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЕК С ЗАХВАТОМ РУКИ 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=8nO1utr8S8o https://www.youtube.com/watch?v=vOBRC2aOwYg https://www.youtube.com/watch?v=XF8fnaMmhEQ https://www.youtube.com/watch?v=wykvJtxE3ec https://www.youtube.com/watch?v=otgOhiGebUQ</p>

			<p>(КУЗУРЭ-ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ) 6.2. УДЕРЖАНИЕ СО СТОРОНЫ ГОЛОВЫ С ЗАХВАТОМ РУКИ (КУЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ)</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=mWXGjmBB9PM https://www.youtube.com/watch?v=8-unvWm8ny0</p>
--	--	--	--	--