Самоподготовка.Удары руками, ногами. Захват, бросок.

 [wa-data/public/site/Программа АРБ.doc](http://farbkk.ru/wa-data/public/site/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0%20%D0%90%D0%A0%D0%91.doc)