94-2. Рычаг на оба бедра с захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный изгиб.

<https://yandex.ru/video/preview/?text=Борьба%20в%20положении%20лежа&path=wizard&parent-reqid=1645171456577975-3835913986830275190-sas3-0803-af2-sas-l7-balancer-8080-BAL-9092&wiz_type=vital&filmId=14570638978939663721>