

Тема занятия «Удержание оружия в положении «стоя»



Отрабатываем положение



Стоим, удерживаем оружие



Стоим, удерживаем оружие



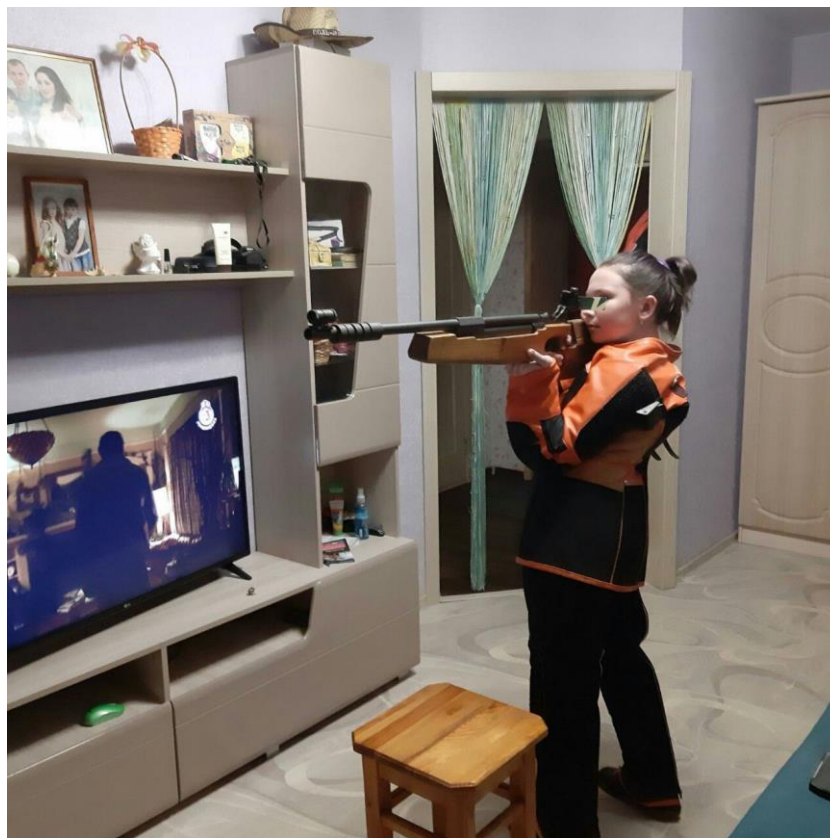
Изменение положения. Ноги вместе.



Стоим в обычной позе на удержание оружия



Выполняем это же упражнение



Удерживаем оружие 5 мин., 10 мин. и т.д.

