тренировок по каратэ КЕКУСИНКАЙ с 06.04. по 12.04.2020г.

06.04.20. С 10.00-10.20. Разминка с Лечи Курбановым. <https://youtu.be/wCMzhpyi4Mo>

 16.00- 17.00. Комплекс ОФП для бойцов Кекусинкай. <https://youtu.be/SouvhIQ7hAI>

 17.30-17.40. Просмотр интервью с Абсолютным Чемпионом Мира Лечи Курбановым. <https://youtu.be/52TnqSOmwTM>

07.04.20. 10.00-10.20. Разминка с Александром Еременко. <https://youtu.be/3t1-wsCT7SU>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай каратэ. 10 КЮ. Кихон на месте и в перемещении. <https://youtu.be/Q7AXkVwxMyc>

 17.30.-18.00. Просмотр интервью с Чемпионом Мира Александром Еременко <https://youtu.be/9pHTCx7scZg>

08.04.20. С 10.00-10.20. Разминка с Шокей Мацуи. <https://youtu.be/MdmcNopTstk>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай каратэ. 10 КЮ. ИППОН КУМИТЭ ИТИ. <https://youtu.be/UPizjfrfebY>

 17.30-18.00. Нокауты от Лечи Курбанова. <https://youtu.be/M4fjYRFQ_jA>

09.04.20. С 10.00-10.20. Разминка кекусинкай. <https://youtu.be/sJnXB43HIhA>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай каратэ. 10КЮ. ИППОН КУМИТЭ НИ. <https://youtu.be/_a6pQfG47is>

 17.30-18.00 . Сергей Осипов- лучшие нокауты. <https://youtu.be/noYbcRRFBbQ>

10.04.20. С 10.00-10.20. Разминка кекусинкай. <https://youtu.be/6HjaApmzRRM>

 16.00-17.00. Техника Кекусинкай каратэ. 10 КЮ. Ката ТАЙКЕКУ СОНО ИТИ. <https://youtu.be/4WeJp1OQ_S4> <https://youtu.be/OQtSEQ28OMM>

 17.30.-18.00. Двукратный Чемпион Мира, алексинец - Крымов Артур.Бои. <https://youtu.be/aLqQPAOAEXY> <https://youtu.be/gABpqSltsVU> <https://youtu.be/n7KwuLnErnk>

11.04.20. С 10.00- 10.20. Разминка Кекусинкай. <https://youtu.be/qwww5HXwubc>

 16.00.-17.00 Техника Кекусинкай каратэ. Основы КУМИТЭ. <https://youtu.be/OHTb1kSxCw8>

 17.30.-18.00. Фильм о основателе КЕКУСИНКАЙ Масутацу Ояме. <https://youtu.be/wOsTu-EpqzA> <https://youtu.be/uzERO_3OqLc>

12.04.20. с 10.00-10.20. Разминка кекусинкай. <https://youtu.be/5vfqX6wGTWQ>

 16.00-17.00 Техника Кекусинкай. Отработка ударной техники (руки,ноги) <https://youtu.be/e3GoOru6YhU>