ПРОГРАММА «УРАЛ-АРБ» - совместный проект Школы "Урал" (Южно-Уральская Федерация русского рукопашного боя) и Челябинской Городской Общественной Физкультурно-Спортивной Организации "Федерация Армейского Рукопашного Боя"

Армейский рукопашный бой (АРБ) — универсальная система обучения приемам защиты и нападения, соединившая в себе многие функциональные элементы из арсенала мировых видов единоборств (ударная техника руками и ногами, борцовская техника, болевые приёмы).

Современный и быстро развивающийся вид боевых единоборств, получивший популярность за полноконтактные поединки.

В программе занятий:

- общефизическая подготовка
- техника ударов руками и ногами
- бросковая техника
- болевые приемы

Выступление на соревнованиях и возможность спортивного роста.

Адреса залов, расписание и стоимость занятий
Необходимо для записи в группы