

«МИКС»

Приглашаем на тренировки по смешанным единоборствам, АРБ, рукопашному бою для детей и взрослых в Челябинске!

"Микс" - проект [Школы Отечественных единоборств "Урал"](#)



Программа подготовки:

- Общефизическая подготовка
- Техника ударов руками и ногами
- Техника бросков и самостраховок
- Болевые и удушающие приемы
- Полноконтактные тренировочные поединки

Участие в соревнованиях:

- Рукопашный бой
- Армейский рукопашный бой (АРБ)
- Всестилевое каратэ (контакт в средствах защиты)
- Универсальный бой
- Комбат Самооборона
- Спортивный миксфайт



Отечественные единоборства являются основой для развития смешанных единоборств (ММА) в России и за рубежом. Они являются основой для развития смешанных единоборств (ММА) в России и за рубежом.



[Место проведения занятий](#)
[Расписание и стоимость занятий](#)
[Необходимо для записи в группы](#)
[Наша группа В Контакте](#)