

#ГЕРОИСНАШЕГОДВОРА

**ТРЕНЕР
с нашего
двора!**



Алексей Груздев

дзюдо (спорт слепых)

Тренер высшей категории, тренер
Сборной команды России (мужчины),
старший тренер Сборной
Новосибирской области

Елизавета Охотникова

дзюдо (спорт слепых)

Бронзовый призер Первенства России



НАСТАВНИК: ГРУЗДЕВ АЛЕКСЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

ДЗЮДО



**СЕКЦИЯ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ДВИГАТЕЛЬНЫЕ И
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, НАПРАВЛЕННЫЕ НА
ВСЕСТОРОННЕЕ И ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ
ЧЕЛОВЕКА**

Чему вы научитесь:

- Традиционной технике ударов и защиты
- Самообороне
- Укрепите общую физическую подготовку
- Приобретёте гибкость и растяжку