# Методичні матеріали для забезпечення *самостійної роботи студентів*

# з дисципліни САМОЗАХИСТ

**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 7**

1. **Прийом самозахисту** захоплення передпліччя **дивиться відео повторити з партнером 30 разів, зняти на відео 5 спроб**

[**https://www.youtube.com/watch?v=4lE4fMeBZnw**](https://www.youtube.com/watch?v=4lE4fMeBZnw)