CERTIFICATE

Certificate ID: 27648503 Time & Date Of Publication: 11/25/2026 15:05:58

Title:

“Методика Вацаева 90 - 180”

Author Name:

Arbi Vatsaev

ID Number:

6537

Description

Название “Методика Вацаева 90-180” означает принадлежность методики к автору, а цифры “90-180” с точки зрение биомеханики основные изменения положения тела в пространстве в упражнениях №2 и №3. Методика включает в себя три упражнения, все они предназначены для развития ловкости и скорости двигательной реакции единоборцев посредством непредсказуемых команд тренера. Данная методика подходит как для детей, так и для взрослых. При этом важно понимать, что к примеру при плохом уровне проприоцепции, травмы стопы, голени, тазобедренного сустава ?

Chairman

K.Schreiber