Выполнение упражнений.

Прямой удар левой ногой в туловище, защита уходом с линии атаки наружу, вовнутрь захват ноги бросок (тоже с другой ноги).

<https://thexvid.com/video/2KAeYOgcmdA/приемы-рукопашного-боя-в-mma-броски-удары-комбинации.html>