Выполнение упражнений.

Прямой удар правой ногой в туловище, защита блоком скрещенными руками, рычаг колена (тоже с другой ноги).

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