Выполнение упражнений.

Боковой удар правой ногой в голову, защита отклонением назад блок с разворотом двумя ладонями, контратака боковым с впередистоящей ноги в туловище и голову (поочередно).

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