30-2. Упражнения на развитие гибкости, подвижности в суставах и ловкости. <https://yandex.ru/video/preview/?text=кувырки%2C%20перевороты%2C%20прыжки%2C%20сальто%20в%20рукопашном%20бою&path=wizard&parent-reqid=1636445079817065-16209550337901404937-sas3-0940-afa-sas-l7-balancer-8080-BAL-9697&wiz_type=vital&filmId=2799755516564665971>