



– термин, употребляемый
для обозначения как
китайских боевых
искусств, так и созданных
на их основе современных
видов спорта.

Польза ушу

Занятия ушу развивают силу,
быстроту, ловкость, выносливость,
гибкость и координацию.



Улучшается работа дыхательной,
сердечно-сосудистой систем.



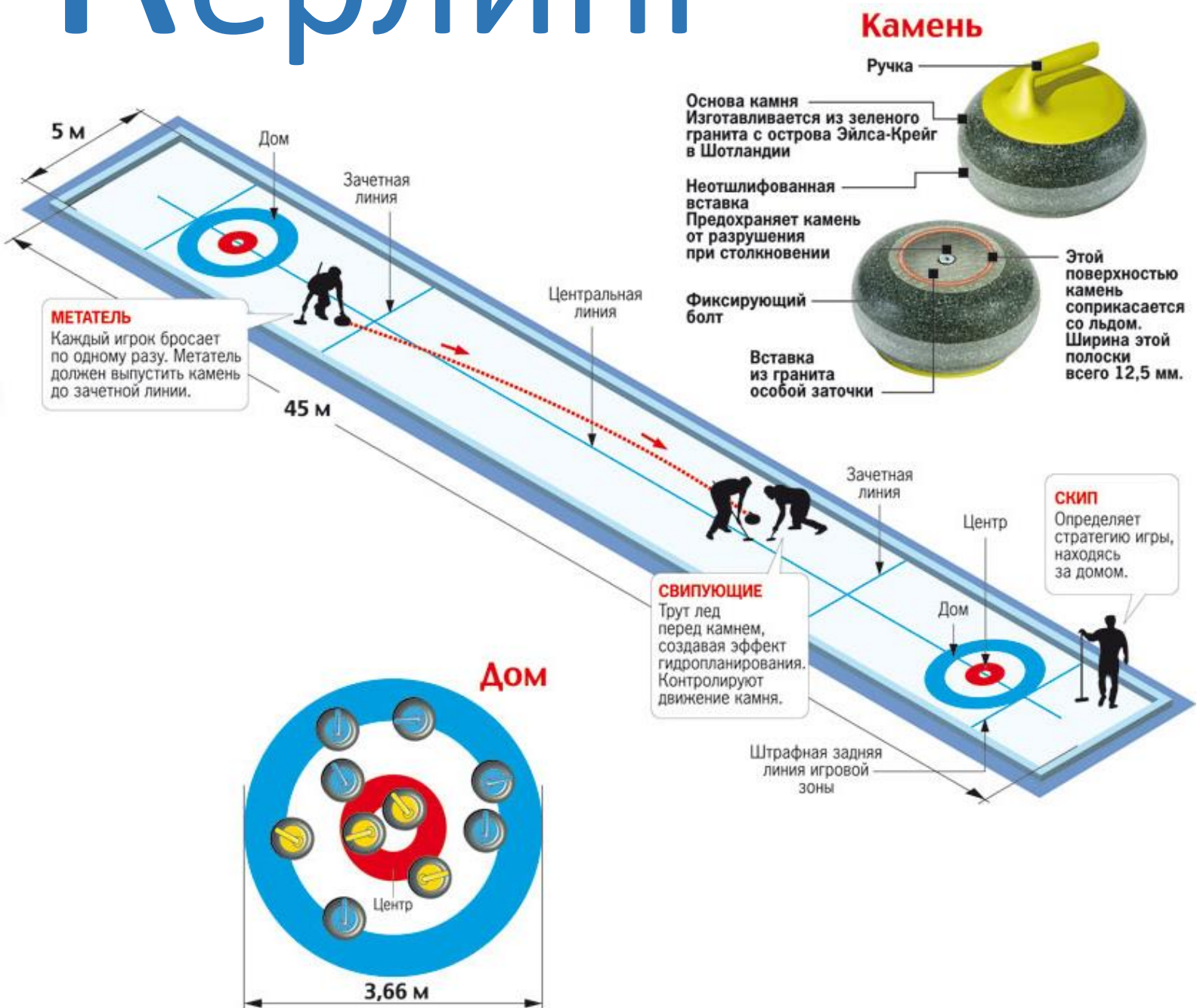
Максимально задействуется
вестибулярный аппарат.



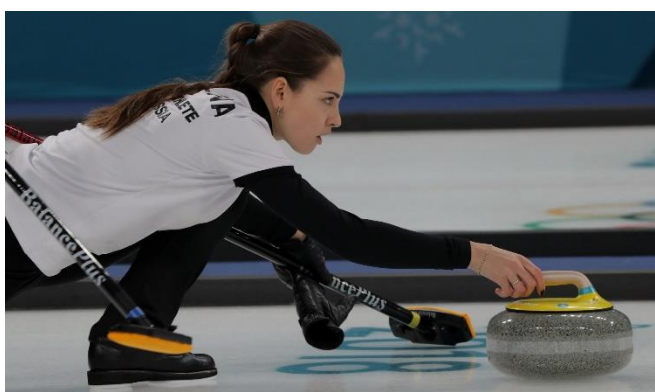
Развиваются морально-волевые
качества.



Кёрлинг



Брызгалова Анастасия Константиновна – российская кёрлингистка, чемпионка мира среди смешанных пар и смешанных команд.



7 Г класс