

Petr Lacina radí jak na to!



<https://www.czechjudo.org/sportem-proti-viru>

Rada všem judistům

https://youtu.be/vXD_2rFVHto

Posilování břicha

<https://youtu.be/GnyiTvQuNrM>

Technika rotace

https://www.youtube.com/watch?v=MLie3fS_d-8&feature=emb_rel_end

Technika sklapovačky

<https://youtu.be/Ks-AQG3ULBE>

Technika leh sed

<https://youtu.be/gmD-tU3deWI>

Technika dřepu

<https://youtu.be/wvNpbmrVpf0>

Technika kliku

<https://youtu.be/llnSIR1cEjg>

Judistické názvosloví

https://youtu.be/_PhyNjorubQ