***Захист Вітчизни***

***11 клас***

***Удари та захист від них***

**РОЗДІЛ 8. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Тема 8.4 Основи самозахисту. Параграф 36**

<https://4book.org/uchebniki-ukraina/11-klass/794-zakhist-vitchizni-dlya-khloptsiv-11-klas-pashko>

***Захвати та звільнення від них***

**РОЗДІЛ 8. ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА**

**Тема 8.4 Основи самозахисту. Параграф 37**

**Джерело:**

<https://4book.org/uchebniki-ukraina/11-klass/794-zakhist-vitchizni-dlya-khloptsiv-11-klas-pashko>