

# Если тебя ударили по левой щеке-

## подставь правую руку

предплечьем наружу, левым кулаком со всей силы в солнечное сплетение, потом правым локтем в челюсть. Дальше по ситуации...



Приглашаем в школу универсального боя и самообороны системы **УНИВЕРБОС**. Прикладная система рукопашного боя **УНИВЕРБОС** позволит стать тебе сильным и смелым воином, научит давать отпор в реалиях городских джунглей.

В программе-рукопашный бой против одного и группы, применение оружия и защита от него, психология боя, основы выживания и медицины, юридические аспекты безопасности

Все самое лучшее и эффективное из практики рукопашного боя, синтез боевых искусств собраны в одной системе пластичного боя УНИВЕРБОС. Набор в начинающие и продолжающие группы, группы женской самообороны. Возраст от 16 до 50 лет. Занятия в вечернее время в залах на проспекте Ленина. Цена оптимальна, первая тренировка бесплатна :) Подробности ищи в контакте [vk.com/club93076279](https://vk.com/club93076279), звони 8-920-024-34-73 и приходи!

**Центр УНИВЕРБОС (Универсальный бой и самооборона) - Нижний Новгород - Тренируем качественно с любовью и гармонией ..**

Универсальный бой и самооборона УНИВЕРБОС 8-920-024-34-73 Алексей

Универсальный бой и самооборона УНИВЕРБОС 8-920-024-34-73 Алексей

Универсальный бой и самооборона УНИВЕРБОС 8-920-024-34-73 Алексей

Универсальный бой и самооборона УНИВЕРБОС 8-920-024-34-73 Алексей

Универсальный бой и самооборона УНИВЕРБОС 8-920-024-34-73 Алексей