1.Тренировка лучника с резиновым амортизатором(можно бинт Мартенса) – специальные упражнения, имитация выстрела – 60 – 100 р.

 2 «Преодолей себя» Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте.

А.В.Алексеев