

ӘЛ-ФАРАБИ АТЫНДАҒЫ ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ УНИВЕРСИТЕТИ

Т. Ш. Баимбетов, Г. Б. Мадиева

АРМРЕСТЛИНГ

Оқу-әдістемелік нұсқау



Алматы
«Қазақ университеті»
2011

ББК 75. 6я73

Б 20

*Баспаға Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті
дене шынықтыру және спорт кафедрасының әдістемелік
бюро мәжілісінің шешімімен ұсынылған*

Пікір жазғандар:

адам және жануарлар физиологиясы мен биофизика кафедрасының
профессоры **Н.Т. Торманов**
ҚР армрестлинг және кір тасы спорт федерациясының президенті
В.З. Дрекслер

Баимбетов Т. Ш., Мадиева Г. Б.

Б 20 Армрестлинг: оқу-әдістемелік нұсқау. – Алматы: Қазақ
университеті, 2011. – 54 бет.

ISBN 978-601-247-241-7

Армрестлинг – Қазақстан үшін жаңа спорт түрлерінің бірі болып табылады. Осыған байланысты біз бұл құралымызда армрестлингке анықтама беріп, оның негізгі ережелерімен, негізгі жаттығу түрлерімен таныстыруға тырыстық.

Бұл кітап армрестлинг спортына қызығушылық танытатын студенттерге, жалпы жастарға және қалың қауымға арналған.

ББК 75. 6я73

ISBN 978-601-247-241-7

© Баимбетов Т. Ш., Мадиев Г. Б., 2011
© Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ, 2011