



Наладонник (плашка) - это металлическое (например, свинцовое) тело произвольной конфигурации (чаще всего в виде овальной или прямоугольной пластины), прикрепленное к кисти руки со стороны ладони ремнем, бечевой, резиновым бинтом либо иным способом. Масса **наладонника** обычно в пределах 100—150 грамм.

Ладонь

ю
усиленной
плашкой
, наносят размашистые удары и «пощечины».