

## Учимся из первоисточников. Фразы на английском для работы с телом,

**squat position** - присед, положение в приседе на корточках

**shuffle** - тасовать, шаркать, перемешивать. Например, когда вы сидите в squat position с вытянутой вперёд одной ногой и меняете ноги - это будет shuffle.

**lunge** - выпад, удар, толчок, стремительное движение. Lunge forward - выпад вперёд