



## 2 упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Elbow freeze (Фриз на локте, Forearm freeze)
2		Nike Freeze (L-kick, Freeze Y)

## 1 упражнение

## Этап 2. Средний уровень

1		Air Baby
---	--	----------

