

## 12 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

|    |   |  |
|----|---|--|
| 1  |                    | Easy Baby Freeze / Переходы через turtle на обе стороны<br><i>Easy Baby Freeze</i> |
| 2  |   | Icey Ice (айси айс)  |
| 3  |   | Rummenigge   |
| 4  |                    | Shoulder freeze  |
| 5  |   | Halo freeze  |
| 6  |                    | Baby Freeze  |
| 7  |   | Концепция: Sweep to freezes  |
| 8  | <br>Chair freeze | Chair freeze (baby chair)  |
| 9  |                  | Nike Freeze (L-kick, Freeze Y)   |
| 10 |                  | Elbow freeze (Фриз на локте, Forearm freeze)                                       |
| 11 |                  | Headstand (Стойка на голове)   |
| 12 |   | Turtle freeze  |

## 3 упражнения

## Этап 2. Средний уровень

|   |  |   |
|---|--|---|
| 1 |  | Air chair   |
| 2 |  | Air Baby  |
| 3 |  | Turtle 2 handstand<br><i>turtle 2 handstand</i><br>Норма:<br>2x10 |

