

12 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

| | | |
|----|---|--|
| 1 |  | Easy Baby Freeze / Переходы через turtle на обе стороны <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 |  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 <i>turtle 2 handstand</i> Норма: 2x10 |

