

## 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

