

7 упражнений**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

| | | |
|---|---|---|
| 1 |  | Backkick (CC, ногой вперёд замахнуть и лягнуть назад) |
| 2 |  | Backsidekickspin (kickspin но внутрь, вокруг другой ноги) |
| 3 |  | Jumpover + Jumpback |
| 4 |  | Kickout step (Storm toprock kickout) |
| 5 |  | Kickspin (zuluspin с прямой машущей ногой) |
| 6 |  | Kickturn footwork (Inner CC's) |
| 7 |  | Monkey swing |

