

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

