

- **Elbow reverse** - Ноги напряжены и сжимать кулак
- **Reverse** - Стойка на руке (гравити) 20 сек. Смотрим на руку и делаем 2 оборота, слабую руку у корпуса держать. Потом с твиста
- **Reverse jump** - на входящей руке 50 раз